№3 (479) февраль 2015

Айболит

Здоровье
Медицина
12+ Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Аденоиды у ребёнка: лечить или удалять?

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Почему зубы чернеют

Добавьте чего-нибудь нового в старую жизнь

Лепёшка из глины с уксусом успокоит воспалённый нерв

Такой случай

Сериал подсказал нужный диагноз

Немецкие медики после просмотра телесериала «Доктор Хаус» смогли поставить правильный диагноз пациенту с непонятными симптомами.

Больше года германские врачи не могли установить причину недомогания 55-летнего мужчины и, следовательно, приступить к лечению неизвестного заболевания. У больного одновременно была тяжелейшая сердечная недостаточность, гипотиреоз, эзофагит, лихорадка, прогрессирующее ухудшение слуха и зрения. Ситуацию спас профессор Юрген Шеффер, внимательно посмотревший весь сериал «Доктор Хаус» с Хью Лори в главной роли. Он вспомнил, что в одной из серий фильма у героини были такие же симптомы. У нее было диагностировано отравление кобальтом. К отравлению привел некачественный металлический эндопротез. Более детально изучив историю болезни своего пациента, немецкие доктора выяснили, что за 2 года до поступления в клинику мужчина перенес операцию эндопротезирования тазобедренного сустава. После исследования мочи и крови больного также обнаружилось многократное повышение содержания кобальта и хрома в его организме. После замены металлического протеза на керамический мужчина выздоровел. Все симптомы отравления исчезли без специального лечения. Профессора Шефера в Германии уже окрестили «немецким доктором Хаусом», а сам он признался, что теперь для обучения своих студентов использует клинические примеры из популярного сериала.

ХОДИТЬ В ГОСТИ МОДНО С ЛЫЖНЫМИ ПАЛКАМИ. ТУДА ИДЕШЬ — СПОРТОМ ЗАНИМАЕШЬСЯ, ОБРАТНО — ПОЧТИ НЕ КАЧАЕШЬСЯ.

Знаете ли вы, что...

● Если воду из-под крана 9 раз пропустить через сито, она станет похожей на дождевую. Рекомендуется выпивать по 1/2 стакана такой воды утром натощак. Пьется с трудом из-за сладковатого привкуса, но хорошо промывает желудочно-кишечный тракт.

● Пожилые люди, которые чувствуют себя моложе своего фактического возраста, живут дольше, чем те, кто считает себя старым. Причем долгожители, как правило, живут самостоятельно в собственных домах, не пользуются услугами приходящих сиделок и медсестер. Они не страдают от тоски и одиночества. А главным рецептом долгой и интересной жизни считают хорошее настроение, близкие отношения с семьей и правильное питание.

● Сладости повышают давление. Обычно людям, страдающим от повышенного давления, рекомендуют употреблять меньше соли. Однако индийские ученые выяснили, что избыток сладостей даже вреднее соли. Именно повышенное содержание сахара вредно для сердца и сосудов.

Новости

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ — ЗАЛОГ... ДОЛГОЛЕТИЯ

Странную закономерность заметили эндокринологи Кемеровской области.

Продолжительность жизни мужчин, страдающих сахарным диабетом II типа, гораздо больше, чем у здоровых мужчин. Мужчины с диабетом в среднем живут на 10 лет дольше, до 69 лет. Крамольная мысль: может, для того, чтобы в масштабах страны сберечь сильный пол, большинство мужчин надо сознательно довести до сахарного диабета? Ведь только уяснив, что звонок прозвенел, они начинают вести здоровый образ жизни, ограничивают потребление алкоголя и жирной пищи, бросают курить, начинают больше двигаться...

БОТОКС ПОМОЖЕТ ПОБОРОТЬ РАК ЖЕЛУДКА

Ботокс в ближайшем будущем могут использовать для лечения рака желудка и других злокачественных новообразований.

Ученым США удалось замедлить с помощью ботокса рост раковых опухолей желудка, нарушив проводимость нервных импульсов по блуждающему нерву. При этом молекулы, стимулирующие рост злокачественных клеток, блокировались. Введение ботокса оказалось также эффективно, как и хирургическая процедура, которая используется для избавления человека от язвы желудка. В сочетании с химиотерапией инъекции ботокса повышают выживаемость на 35%.

ГЕРПЕС НАЗВАЛИ ПРИЧИНОЙ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Шведские вирусологи обнаружили связь между герпетической инфекцией и болезнью Альцгеймера в пожилом возрасте.

Как показали исследования, заражение вирусом простого герпеса I типа удваивает риск развития старческого слабоумия. Медики предполагают, что противовирусная терапия может предотвратить развитие деменции. И предлагают для борьбы с болезнью Альцгеймера вакцинацию от вируса герпеса.

В КИТАЕ СОЗДАЛИ САМОХОДНЫЙ ЧЕМОДАН С МОТОРЧИКОМ, В КОТОРЫЙ МОЖНО ПОЛОЖИТЬ КУЧУ ВЕЩЕЙ ИЛИ ПРОКАТИТЬСЯ ПО МАГАЗИНАМ. ВЕСИТ ЧУДО-ЧЕМОДАН ОКОЛО 7 КГ И РАЗВИВАЕТ СКОРОСТЬ 20 КМ/ЧАС.

Развеем сомнения *Прикинь на себя*

О щитовидке

СПЕЦИАЛИСТЫ СЧИТАЮТ, ЧТО НАШИ ТРЕВОГИ ПО ПОВОДУ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ЧАСТО БЫВАЮТ НЕОБОСНОВАННЫ.

1 **Во всем виновата экология.** На самом деле. В заболеваниях щитовидной железы большую роль играет наследственность. Если в окружающей среде наблюдается избыток вредных излучений, то это может сыграть скорее роль спускового крючка. Намного опаснее курение.

2 **Год из года растет количество людей с заболеваниями щитовидки.** На самом деле. В последнее время все больше людей проходят обследование «на всякий случай». Не менее четверти пациентов обращаются к эндокринологу по поводу «заболевания щитовидной железы», не имея этой патологии.

3 **Щитовидку лучше не трогать, это опасно.** На самом деле. Если не лечить заболевания щитовидной железы, жизнь может превратиться в кошмар. При избытке ее гормонов возникает учащенное сердцебиение, аритмия, люди заметно худеют, испытывают сильную слабость, страдают от повышенной возбудимости и резких перепадов настроения.

Нехватка гормонов щитовидной железы сказывается на работе абсолютно всех органов и систем.

Нехватка гормонов щитовидной железы сказывается на работе абсолютно всех органов и систем. Такие больные годами лечат анемию, хронические запоры, депрессии, нарушения менструального цикла, бесплодие. Они испытывают слабость, сонливость, ухудшение памяти, у них сухая кожа и тусклые, секущиеся волосы. Эндокринологи уверены: лечить заболевания щитовидной железы нужно обязательно.

4 **Щитовидка любит море, рыбу, хурму, фейхоа, янтарь.** На самом деле. Один из самых эффективных методов профилактики дефицита йода в организме — употребление в пищу йодированной пищевой поваренной соли. Этот метод утвержден Всемирной организацией здравоохранения. Беременным и кормящим женщинам нужно проводить йодную профилактику специальными витаминными комплексами, но только после консультации с лечащим врачом.

А. П. Дорохова, эндокринолог, врач высшей категории

Цифры и факты

* У людей-жаворонков продуктивность памяти максимальна с 8 до 12 утра, а у сов — с 8 до 12 вечера.

* У пожилых женщин, которые пьют более двух чашек кофе в день, состояние памяти на 30% лучше, чем у тех, кто вообще отказывается от кофе. На мужчин эта закономерность не распространяется.

* Лучше всего память у артистов, ученых и пчеловодов (продукты пчеловодства богаты микроэлементами, способствующими ее улучшению).

«Умная» футболка

В ИЗРАИЛЕ СОЗДАЛИ «ОДЕЖДУ БУДУЩЕГО» — ФУТБОЛКУ, КОТОРАЯ ЗАМЕНИТ ОБСЛЕДОВАНИЕ У КАРДИОЛОГА.

Это не что иное, как полноценный медицинский прибор, способный измерять пульс, артериальное давление, температуру тела и другие показатели жизнедеятельности, а результаты тут же передать лечащему врачу. Благодаря вплетенным в ткань электродам, майка функционирует как 15-канальный электрокардиограф и даже может заменить собой холтеровскую электрокардиографию. Благодаря полученной информации терапевт или кардиолог может своевременно диагностировать нарушение ритма или сердечный приступ. После отсоединения электронного блока футболку можно стирать в стиральной машине вместе с другими вещами не менее 50 раз. По словам разработчиков, «умная» одежда нужна прежде всего людям, страдающим ишемической болезнью сердца и аритмиями, а также перенесшим инфаркт миокарда. В будущем израильские ученые планируют создать одежду для беременных, которая позволит проводить фонокардиографию плода.

Авторитеты дают советы *Не навреди*

Аллергия на лекарство

Побочные эффекты от приема таблеток и сиропов могут быть самыми разными — от дискомфорта в желудке до грибковой инфекции. Но это побочные эффекты, а не аллергические реакции.

АЛЛЕРГИЯ на лекарство может развиваться очень быстро. Звоните в скорую, если при приеме лекарства у вас:

* появилось ощущение сдавливания в груди;
* учащенное сердцебиение, нерегулярный или быстрый пульс;
* тошнота;
* покраснела кожа и появился зуд;
* развился отек губ, языка или век;
* стало сложно глотать;
* начались трудности с дыханием и/или свистящее дыхание.

Такая аллергическая реакция приводит к развитию сильного отека, который блокирует дыхательные пути — вы не сможете дышать. Это чрезвычайная ситуация. Не рискуйте, самостоятельно отправляясь в больницу, если только вы не живете прямо напротив. Необходимо вызвать скорую помощь. Если вы подозреваете, что приняли препарат, на который начинается аллергия, вызывайте скорую.

Чаще всего аллергические реакции вызывают:

* пенициллин (и родственные соединения, такие, как амоксициллин);
* сульфаниламидные препараты (такие, как сульфаметоксазол);
* аллопуринол (используется при подагре);
* некоторые противосудорожные препараты, такие, как фенитоин и карбамазепин.

У любого человека может быть аллергия на любое лекарство.

Н. Ф. Дашкова, терапевт, врач высшей категории

* Если вам выписали новое лекарство, спросите, как уменьшить побочные эффекты, например, принимать лекарство во время еды или, наоборот, на пустой желудок, перед сном (если лекарство вызывает сонливость) или утром (если оно, наоборот, стимулирует).

* Не решайте самостоятельно, что у вас аллергия на какое-то лекарство. Отказ от него может иметь серьезные последствия для здоровья.

Настойки, компрессы... Что поможем суставам?

РАНО ИЛИ ПОЗДНО СУСТАВЫ НАЧИНАЮТ СКРИПЕТЬ. БЫВАЕТ, ЧТО АРТРИТЫ И АРТРОЗЫ ПОРАЖАЮТ СРАЗУ НЕСКОЛЬКО СУСТАВОВ. ЧТО ПОМОЖЕТ ДВИГАТЬСЯ БЕЗ БОЛИ?

Целебные настойки

* Пропустите через мясорубку 300 г репчатого лука, разотрите с 4 ст. ложками меда и залейте 600 мл сухого белого вина. Настаивайте 3 суток в темном прохладном месте. Принимайте по 2 ст. ложки (полным людям — по 4 ст. ложки) перед завтраком и ужином в течение недели, затем сделайте перерыв на 1 неделю.

* Возьмите 3 очищенные головки чеснока размером с куриное яйцо и 4 лимона такого же размера (с кожурой, но без косточек). Пропустите через мясорубку, залейте массу 1,5 л крутого кипятка, перемешайте, настаивайте 3 суток и процедите. Пейте по 1 ст. ложке (полным людям — по 2 ст. ложки) 1 раз в день перед едой.

P. S. Составы чередуйте через неделю, пока они не закончатся.

Компрессы

* Перезревший огурец вместе с кожурой пропустите через мясорубку, слегка отожмите от сока (его можно выпить или сделать огуречный лосьон, наполовину разбавив водкой). Кашицу выложите на плотную льняную салфетку и приложите к больным суставам. Сверху обмотайте пищевой пленкой и утеплите. Через 2-3 часа компресс снимите. Огуречная масса должна быть соленой, чтобы вытягивала из организма соли.

* Свиное несоленое сало разрежьте на ломтики толщиной 1,5-2 см и на плотной салфетке приложите к больному месту. Сверху накройте пленкой и утеплите. Можно спать всю ночь, а утром компресс снимите и попробуйте сало — оно будет солоноватым.

* Приложите к больным суставам свежую речную рыбу без костей на плотной салфетке, сверху накройте пленкой и утеплите. Компресс можно держать всю ночь, а утром снять.

P. S. Эти три компресса делайте как можно чаще, чередуя.

При артрозе ошпарьте кипятком хвою можжевельника, охладите, разложите на марле и сделайте компресс на больной сустав. Оставьте на ночь.

Прогревание

В тазик положите любое зерно (пшеницу, ячмень, овес, рожь), залейте крутым кипятком (зерно должно распариться и быть настолько горячим, чтобы сустав можно было опустить в него). В другой тазик налейте очень холодную воду. Сначала больной сустав на 5 секунд опустите в холодную воду, затем сразу же в тазик с зерном. Если болят кисти рук, разминайте зерно руками. Затем распаренные ступни, локти или руки сразу же обвяжите шерстяным шарфом или пуховой шалью, чтобы прогреть суставы. Такое прогревание делайте ежедневно на ночь в течение месяца.

Соленая мазь

В эмалированную кастрюлю насыпьте 0,5 кг йодированной соли, немного залейте ее водой и кипятите, пока вся вода не испарится. Добавьте 200 г куриного или гусиного топленого жира, хорошо перемешайте и держите мазь в прохладном месте в плотно закрытой темной банке. При болях мазь выложите на шерстяную ткань и забинтуйте сустав. Компресс держите как можно дольше.

Йодная сетка

Смешайте 10 мл йода с 5 растолченными в порошок таблетками аспирина (только не шипучего) — йод станет бесцветным. Смажьте на ночь больные суставы, затем наденьте на ноги теплые носки или на руки рукавицы. На локти из шерстяной пряжи можно связать налокотники.

Ножные ванны

Добавьте в 3 л воды 9 капель йода и 3 чайн. ложки пищевой соды. Держите больные суставы в горячей воде, пока она не остынет.

Витаминные чаи

* Залейте 1 ст. ложку сухих цветков или листьев липы 200 мл крутого кипятка. Когда остынет, процедите. В день выпейте 3 стакана за полчаса до еды.

* Хорошо промойте 2-3 луковицы размером с куриное яйцо, залейте 1 л воды и варите целиком в шелухе на слабом огне, пока лук не разварится. Выпейте отвар в 4 приема за день, а лук, очистив от шелухи, порежьте и съешьте с постным или оливковым маслом.

P. S. Липовый и луковый чай можно пить ежедневно в течение недели, чередуя каждую неделю — и так весь месяц.

И. Т. Трегубов, народный целитель

О дальнозоркости

Что такое «старческое зрение»

С возрастом постепенно снижается способность хрусталика изменять кривизну. Но глазам можно помочь.

Попробуйте читать попеременно одним и другим глазом на максимально близком расстоянии, естественно, без очков. Через некоторое время начинайте читать несколько раз подряд, отдаляя и приближая текст. Если минимальное расстояние от глаза до текста 60 см, значит, вам не обойтись без очков плюс 1 диоптрия и больше. Глаза нельзя напрягать, им надо давать отдых — просто закройте их на некоторое время, помогая таким образом уставшим мышцам. Полезно смотреть на линию горизонта, поля, лес, небо.

Очень важно делать гимнастику для глаз и правильно питаться пищей, в которой содержится витамин А. Его много в яичных желтках, сливочном масле, тыкве, моркови. Чтобы этот витамин, пройдя вместе с пищей по кишечнику, попал в кровь, необходимо, чтобы он соединился с желчью. Но если в этот момент пища содержит мало жира, то и желчи выделится мало, а это приведет к нарушению всасывания и потере с калом до 80% каротина и витамина А. Для хорошего зрения витамина А требуется больше при сильной физической нагрузке, нервном перенапряжении, а также если вы долго смотрите телевизор, имеете лишний вес, заболевания кишечника, поджелудочной железы, печени, желчевыводящих путей.

Л. Д. Козлова, офтальмолог, врач высшей категории

Лепёшка из глины с уксусом успокоила воспалённый нерв

При воспалении тройничного нерва нужно сделать лепешку из красной гончарной глины и небольшого количества уксуса. Прикладывать к больному месту три вечера подряд. Это рецепт Ванги. Я его усовершенствовала. Днем, как советовала Ванга, делала из глины лепешку, до вечера она высыхала. Тогда я нагревала ее на котле отопления и снова прикладывала к щеке на больную сторону, пока не остынет. Каждый день делала новую лепешку, а старую выбрасывала. За три дня с помощью таких компрессов избавилась от боли.

Еще один интересный рецепт. Мне он не пригодился, но, может быть, кого-нибудь спасет от боли. 4 чайн. ложки измельченных корней алтея надо залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры и настаивать ночь. Утром набрать в рот настой из ромашки аптечной (1 чайн. ложка на стакан кипятка) и держать его с больной стороны. Одновременно снаружи на это место наложить компресс из настоя алтея, утеплить шерстяным шарфом. Компресс прикладывать несколько раз в день до исчезновения боли. Корень алтея можно заменить цветами и листьями алтея. 2 ст. ложки сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать час.

А. Иванова, Казахстан

«ГЕПАТРИН»:
тройная защита печени

Только «Гепатрин» содержит три самых важных компонента для защиты печени:

1. **Эссенциальные фосфолипиды** способствуют естественному восстановлению клеток печени.

2. **Расторопша** содержит силимарин, который укрепляет клеточные мембраны печени и защищает их от негативного влияния свободных радикалов.

3. **Артишок** направлен на регулирование выработки желчи и ее оттока.

Вместе они обеспечат тройную защиту вашей печени!

ДОСТУПНАЯ ЦЕНА

Выгода: вместо трех препаратов один - «ГЕПАТРИН»!

Качество Эвалар. Гарантировано международным стандартом GMP.

Эвалар здоровья дар

Спрашивайте в аптеках! **www.evalar.ru**
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
БАД. Реклама.

GMP

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Осторожно, маммография!

Не навреди!

Маммография способна увеличивать риск развития рака груди и вызывать рост и метастазирование уже существующих опухолей.

Ученые назвали три неожиданные причины развития рака груди: маммография, антиперспиранты от пота подмышками и бюстгальтеры.

1 Для раннего выявления непрощупываемых опухолей груди маммологи рекомендуют женщинам старше 35 лет регулярно проходить маммографию. Но по некоторым данным, 70% диагнозов рака груди, поставленных с помощью рентгеновского исследования, оказываются ложными. А известный американский онколог д-р Чарльз Симон утверждает, что маммография способна не только увеличивать риск развития рака груди, но и вызывать рост и метастазирование уже существующих опухолей. Имеются сведения, что ионизирующее излучение ускоряет рост опухолей груди.

2 Еще одним опасным фактором развития рака груди названы антиперспиранты — косметические средства, уменьшающие потоотделение. При этом вместе с потом из организма не выводятся токсины, которые поступают в подмышечные лимфоузлы. Там создается их высокая концентрация, она-то и дает начало раковой опухоли.

3 Рак молочной железы может развиться, если носить бюстгальтер больше 14 часов в сутки. Это увеличивает выработку гормона пролактина, он ухудшает микроциркуляцию в тканях молочной железы, а это замедляет удаление канцерогенных веществ, которые задерживаются в подмышечных лимфоузлах и создают благоприятную почву для развития рака молочной железы.

Авторитеты дают советы

Быстро победить атеросклероз не получится

Атеросклероз начинается незаметно и долгие годы не заявляет о себе. Но в конце концов приводит к роковым последствиям: стенокардии, инфаркту, инсульту, тромбозам. И чем раньше вы начнете с ним бороться, тем лучше.

КАТАСТРОФА В КРОВЕНОСНЫХ ПУТЯХ

Разрушительный процесс зарождается в кровеносных сосудах, на стенках которых образуются так называемые атеросклеротические бляшки — жировые уплотнения, которые со временем нарастают, снижая проходимость крови, и однажды могут вообще перекрыть кровоток. В результате приток крови к тому или иному органу почти прекращается. Это можно сравнить с аварией на железнодорожной ветке — если перекрыть ее в каком-то одном участке, на путях скопятся составы и в целом регионе нарушится сообщение.

До поры до времени кровоснабжение мозга не нарушается, но при ухудшении сердечной деятельности, сопровождающемся резким снижением артериального давления, кровоток снижается, и развивается инфаркт мозга. Кроме того, кусочек атеросклеротической бляшки может оторваться и закупорить сосуды сердца, мозга или другие крупные сосуды, что приведет к катастрофе в этой области.

Почему начинается рост злополучных бляшек, однозначного ответа пока не найдено. Атеросклероз — заболевание сложное, зависит от многих причин. Имеют значение и наследственность, и пол (у мужчин атеросклероз развивается в более раннем возрасте), и избыточная масса тела, и вредные привычки (особенно курение), и такие серьезные заболевания, как сахарный диабет и гипертоническая болезнь. Однако медики давно заметили: атеросклероз быстрее развивается у людей, в крови которых превышен уровень холестерина.

ВИНОЙ ВСЕМУ — НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Многочисленные исследования показывают, что снизить уровень холестерина в крови можно разными способами. В НИИ питания, например, считают: если уровень холестерина поднялся до 7-8 единиц, не исключено, что виной тому неправильное питание. Сократив потребление жира и сладостей, можно попытаться снизить содержание холестерина без лекарств. Есть и другой путь к здоровью: последовательное употребление обезжиренных продуктов.

Мужчинам после 40 лет и женщинам после 50, не имеющим факторов риска атеросклероза, достаточно выбирать менее жирные сорта сыра, сметаны, творога и мяса. Например, покупать молоко 2,5 и 1,5%-ной жирности. По вкусу оно практически не уступает цельному. Сливочное масло ограничить до 100 г в неделю, а яйца — до 3-4 штук в неделю. Мясо желательно нежирное, лучше говядина. Но людям физического труда не повредит иногда и свиное сало, шпик, — в нем ненасыщенных (полезных) жиров больше, чем в сливочном масле, а насыщенных (вредных) немного. Холестерина много в мороженом, майонезе, почках, печени, мозгах.

> ДЛЯ БОЛЬНЫХ, У КОТОРЫХ ЕСТЬ ПРИЗНАКИ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, ОБЕЗЖИРЕННЫЕ ПРОДУКТЫ — СПАСЕНИЕ. В НИХ ДОСТАТОЧНО БЕЛКА, КАЛЬЦИЯ И МАГНИЯ И МИНИМУМ ХОЛЕСТЕРИНА И КАЛОРИЙ.

Для больных, у которых холестерин крови уже повышен и есть признаки ишемической болезни сердца, обезжиренные продукты — буквально спасение. «Нулевой» творог, молоко и кефир 0,5 и 1,5%-ной жирности, 10%-ная сметана для заправки салатов, соевый майонез — то, что надо. В этих продуктах достаточно белка, кальция и магния и минимум холестерина и калорий. Они хорошо усваиваются организмом, не напрягают пищеварение, благотворно сказываются на течении сахарного диабета, способствуют уменьшению избыточного веса. И, конечно, тем, кто сидит на диете, принимает снижающие холестерин пищевые добавки и медикаменты (статины), необходимо контролировать уровень холестерина в крови.

А. В. Нежинский, терапевт, врач высшей категории

ЖЕНЩИНА СЧИТАЕТСЯ СТРОЙНОЙ, ЕСЛИ ЕЕ РОСТ ХОТЯ БЫ В ДВА РАЗА БОЛЬШЕ ШИРИНЫ.

Полезно знать

● **При ангине** 32 гвоздички (специи) залейте 0,5 л воды, вскипятите, укройте чем-нибудь теплым и настаивайте 12 часов. Полощите настоем горло 4 раза в день. Если чуть проглотите, ничего страшного. Обычно после четвертой процедуры горло очищается, и болезнь отступает.

● **Хотите за неделю одолеть простуду?** 300 г ягод клюквы разомните деревянной ложкой, отожмите сок. Отжимки залейте 500 мл подогретого пива, настаивайте 15 минут. Пиво слейте, добавьте в него клюквенный сок и 1 чайн. ложку меда. Каждый день выпивайте по 1 стакану подогретой смеси.

● **При кашле** отлично помогает сок редьки. Нарежьте тонкими ломтиками 5-6 штук черной редьки средних размеров, обильно посыпьте каждый ломтик сахаром и дайте настояться 6 часов. Получившийся сок слейте. Принимайте по 1 ст. ложке сока каждый час. Храните в холодильнике, перед употреблением согревайте до комнатной температуры.

Лечебные стихи

Геморрой пройдет
без крови —
Пей, как чай, ботву моркови.

***

Прополис в спирте
вместе с медом
Ангину вылечит на годы.

***

Соки пей, меняй продукты —
Проживешь здоровым
фруктом.

***

Держи занозу в керосине:
В нем та слаба, как еж
в трясине.

***

Ожог закрой морковью
с терки,
Чуть облепихи иль касторки.

***

Артроз и судороги ног
Боятся вяленых сапог.
Насыпь в те валенки гороху,
Ходи в них чаще и не охай!

***

Коль соли в пятке допекли,
За можжевельником беги.
Настой на водке из корней
Перед едой по ложке пей.

Есть такая болезнь — *На приёме у гастроэнтеролога*

Гиперацидный гастрит

Это тип воспаления слизистой оболочки желудка, которое сопровождается повышением кислотности желудочного сока. Больные жалуются на тянущие или незначительно сосущие боли в подложечной области.

ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ

* У больных появляется изжога.
* Рвота съеденной пищей.
* Аппетит не снижается.
* Появляется повышенная потливость.
* Раздраженность.
* Склонность к всевозможным кишечным коликам и спазмам.
* Отмечаются запоры.
* Как правило, масса тела не снижается, а на языке появляется серо-белый налет.

При других видах гастрита — гипоацидном (с пониженной кислотностью желудочного сока) и ахилическом (нулевая кислотность) — идет активное снижение кислотообразования и картина совсем другая. Человек жалуется на отсутствие аппетита, тошноту, неприятные ощущения в подложечной области сразу после приема пищи, вздутие, отрыжку с неприятным запахом. Если не соблюдать диету, легко возникают поносы. В связи с тем, что при гастрите пища плохо перерабатывается и плохо всасываются белки и витамины, развивается заметное похудание, кожа становится сухой, а волосы и ногти ломкими.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ

При гиперацидном гастрите у больного перестраивается слизистая оболочка желудка, на стенках появляются атипичные клетки и полипы. Такие хронические гастриты требуют неотложного лечения. Если доктор правильно подобрал лекарственные препараты, они будут снимать неприятные симптомы, чтобы предотвратить возникновение более серьезного заболевания.

Обычно гиперацидный гастрит проявляется или натощак, или через пару часов после приема пищи.

ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ РАЗВИТИЯ НЕДУГА

* Нельзя нарушать режим питания. Никогда!
* Откажитесь от слишком жирной и острой пищи, не злоупотребляйте алкогольными напитками, курением.
* Обратите внимание на свое душевное состояние — стрессы не для вас. Все чаще гиперацидный гастрит появляется у людей, живущих в постоянном напряжении. Им рекомендуется больше отдыхать.
* Не заставляйте свой желудок перетруждаться. Пища должна быть в протертом виде.
* Выпивайте 3-4 стакана молока в день и прекратите употреблять соль.
* При гиперацидном гастрите полезно пить минеральные воды из соляно-щелочных источников курортов — они тормозят выделение желудочной секреции и улучшают двигательную систему желудка.

Н. И. Зубкова, гастроэнтеролог, врач высшей категории

На каждый день

● Для улучшения работы сердца смешайте взятые в равном количестве сухие плоды шиповника, красной рябины, боярышника, калины, изюма и кураги. Залейте 1 стакан сбора 1 л кипятка, настаивайте ночь в эмалированной кастрюльке. Пейте вместо чая в течение дня. Лечение длительное.

● Чтобы избавиться от рубцов на сердечной мышце, образовавшихся в результате инфаркта, засыпьте в термос 1 ст. ложку с верхом сухой травы чистотела, залейте 250 мл кипятка и настаивайте 15 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 1 раз в день утром натощак. Курс лечения — 10 дней.

● Репчатый лук с медом улучшит состояние после инфаркта миокарда. Смешайте по 200 г измельченного свежего лука и меда и принимайте по 1 чайн. ложке смеси 3-4 раза в день до выздоровления. Хорошо укрепляет сердечную мышцу и употребление на ужин 1/2-1 головки чеснока со стаканом простокваши.

Колени долго болели, пока не сделала компресс

Сколько себя помню, у меня постоянно болели колени. То на перемену погоды, то от усталости, а то и просто на пустом месте. Сначала спасалась обезболивающими, но потом поняла, что пить их в таких количествах нельзя и надо искать другой выход. Как-то в автобусе разговорилась с одной женщиной, и она посоветовала мне попробовать компрессы с редькой, медом и спиртом. Рассказала, что так избавилась от болей в коленях ее семидесятилетняя мама. Я решила попробовать. Смешала 1/3 стакана сока черной редьки, 1 ст. ложку спирта и 1 ст. ложку меда. Смочила в смеси хлопчатобумажную салфетку и сделала на ночь компресс. Сначала немного щипало, но было вполне терпимо. Делала так дней 10, и вот уже 5 лет колени не беспокоят.

И. Н. Зотова, Пермский край

Язва зажила, хотя на диете не сидел

В 30 лет заболел язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Ходил по врачам, но эффекта не было. А помогло мне такое средство: 50 г сухих корней окопника залил 0,5 л водки (можно спиртом или самогоном), настаивал 20 дней, процедил и принимал по 1 ст. ложке 1 раз в день натощак. Пил 3 курса по 10 дней с 10-дневным перерывом между курсами. Все прошло, никаких диет не соблюдал.

И. В. Кулешов, Амурская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

«Зоопарк» в волосах

ВШИ НЕ ВЫБИРАЮТ ЧИСТЮЛЬ ИЛИ ГРЯЗНУЛЬ. ДЛЯ НИХ НЕ ВАЖНО, КАКОЙ ДЛИНЫ У ВАС ВОЛОСЫ.

Не все то жемчуг

В средневековой Европе вшей считали «божьими жемчужинами» поскольку они несли в себе «христианскую кровь». А не мыться всю жизнь было признаком особой святости. Абсолютно каждый человек в то время был заражен вшами. Для лечения применяли ртуть! Ее ели, втирали в кожу, от этого становились сумасшедшими и умирали.

Помощнички

Привилегированные особы имели ручных обезьянок, которые были приучены выбирать паразитов из волос своих хозяев. Признаком хорошего тона считалось наличие серебряных или золотых палочек, с помощью которых чесали вшивые головы под париками. В Испании в Средние века женщины, чтобы не завелись блохи и вши, часто натирали волосы чесноком. Состоятельные же француженки, чтобы не разводить «зоопарк», носили шелковые нижние рубашки, полагая, что вошь за скользкий шелк не уцепится. Как ни странно, к шелку насекомые действительно не прилипают. Так получило распространение шелковое нижнее белье.

А что у нас?

В России число больных педикулезом (тех, что выявляются ежегодно) составляет от 220 до 300 человек на 100 тысяч населения (около 300 тысяч человек). Но фактически их больше. Многие стремятся решить проблему сами, без огласки и врачей. Не случайно педикулицидных средств ежегодно продается более миллиона упаковок.

Химическая атака

Для лечения педикулеза выпускают множество препаратов, но в состав каждого из них входит перметрин — яд для паразитов. Важный момент — любые подобные лекарственные препараты против вшей противопоказаны детям до 12 лет, в этом случае родителям нужно выбрать более щадящие методы лечения и только после консультации у врача.

При нанесении лекарства на поверхность головы нужно следить, чтобы оно не попало в глаза ребенку, после его нанесения запрещено мыть голову в течение 1-2 дней. Кроме того, нельзя использовать фен для сушки волос, так как высокая температура может снизить эффект от препарата.

Перед нанесением препарата волосы нужно разделить на тонкие пряди и поочередно обрабатывать всю длину волос. Спустя 20 минут начните расчесывать волосы густым гребнем, предварительно подготовив белое полотенце или ткань. Если во время вычесывания на полотенце появятся мертвые вши — значит, лекарство подействовало. К сожалению, не доказано действие препарата на гниды, поэтому нужно повторить процедуру через неделю, к этому времени должны вылупиться личинки вшей.

Это не про вас?

На сегодняшний день основной способ уберечься от вшей — регулярно осматривать голову и соблюдать правила личной гигиены. Не спешите открещиваться и говорить, что это не про вас, так как вы часто моете голову и вообще следите за чистотой волос. Подхватить вшей можно, даже соблюдая все правила гигиены. Вши выбирают не только обладателей густых и длинных волос, но и любителей коротких стрижек — главное, чтобы на голове была растительность. Цвет волос, их длина, объем прически — все это для них неважно.

Профилактическая обработка волос средствами от вшей — бессмысленное занятие. Вшей или нет на волосах, или они появляются, и тогда надо с ними бороться. Частое мытье головы обеспечит вам только... чистых вшей. Оно не защитит от заражения. Вши не выбирают чистюль или грязнуль.

О. Ф. Савинкова, инфекционист, врач высшей категории

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ МУЖ, ИМЕЮЩИЙ СВОЕ МНЕНИЕ ПО ЛЮБОМУ ВОПРОСУ, НАЗЫВАЕТСЯ «ТЫ МНЕ ВСЕ НЕРВЫ ВЫМОТАЛ, ПАРАЗИТ!»

Грейпфрут избавил меня от мучительной изжоги

Несколько лет меня мучила изжога. Врачи прописывали разные таблетки и суспензии, но они не помогали! Пыталась лечиться народными средствами, но измученный организм и на травы не реагировал. Как-то стояла в очереди за картошкой, разговорилась с женщиной и та посоветовала есть грейпфруты любого сорта. Сказать честно, я их за фрукты и не считала: вкус какой-то непонятный, и не сладкие, и не горькие. Но решила попробовать — и забыла об изжоге. Мало того, на грейпфрутовой диете я похудела.

Н. Г. Шерстюк, Самара

Будто кто-то гвозди вбил...

Давно это было. Както у меня заболели пятки, будто кто-то в них гвозди вбил. Ходила с большим трудом, терпя ужасную боль. А помогла мне соседка, которая увидела, как я мучаюсь. Посоветовала рвать пух с одуванчиков (благо, было это весной, когда одуванчики были в пуху, даже впрок собрала пух в холщовый мешочек) и класть в обувь. Так я и сделала: походила с этим пухом и даже не заметила, как боль ушла и больше не возвращалась.

И. Н. Зотова, Татарстан

При ходьбе переваливалась как утка

Одно время не могла нормально ходить, переваливалась как утка, припадая на правую ногу, — сильно болели бедро и колени. А помог такой рецепт. Брала плотную фольгу, например, из-под жареных семечек (пищевая не подойдет — порвется). Смешивала 2 ст. ложки мела, около 2 ст. ложек кефира, 1 чайн. ложку меда, выкладывала смесь на фольгу, прикладывала к бедру и обвязывала шарфом. Компресс держала до утра. Сделала 10 процедур и теперь по лестнице хожу без усилий.

А. Н. Ефремова, Мордовия

Странный недуг

Дети-альбиносы

Когда Роза взяла на руки своего первого ребенка, она подумала, что врачи зло подшутили над ней. Малышка была белокожей блондинкой! Разве такое возможно в семье темнокожих?

Бедняжку сначала обвинили в измене мужу, но врачи выяснили, что у девочки редкое генетическое отклонение — альбинизм. Это означает, что у нее нет пигмента в коже, волосах и глазах. Вторая дочь темнокожей пары родилась тоже белокожей блондинкой с голубыми глазами. На этот раз оба родителя прошли обследование и выяснилось, что у них обоих есть ген альбинизма. Это означало, что при рождении очередного ребенка есть один шанс из четырех, что он родится белым.

Сейчас у Розы и ее мужа уже шестеро детей. Трое из них альбиносы, а трое темнокожие. Роза все силы бросила на защиту своих детей от рака. Ведь с их чувствительной кожей риск так велик! Она не пускает их днем гулять, а перед выходом всегда смазывает сильнейшим солнцезащитным кремом, уговаривает надеть брюки, кофты с длинными рукавами и шляпы. И очень надеется, что хотя бы внуки не унаследуют этот странный недуг.

Сам себе доктор

■ **ПРИ ДИЗЕНТЕРИИ** НАДО ПИТЬ КАК ЧАЙ ОТВАР СТАРОГО КОРНЯ ТЕРНА, ЗАВАРИВАЯ ЕГО КАК ОБЫЧНО.

■ **ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ШУМА В УШАХ**, ПРИЛОЖИТЕ К ЗАТЫЛКУ ГОРЧИЧНИК, И С ПЕРВОГО РАЗА ШУМ МОЖЕТ ИСЧЕЗНУТЬ.

■ **ПРИ АВИТАМИНОЗЕ** РЕКОМЕНДУЕТСЯ В ДЕНЬ СЪЕДАТЬ 2-3 СТАКАНА БРУСНИКИ.

Запах ног – устранить и забыть...

Ох уж этот неловкий момент – снимаешь обувь и понимаешь, что запах ног перебивает аромат парфюма...

Такая ситуация может случиться с каждым, и вопрос этот не только эстетический. Дело в том, что наши стопы являются благоприятной средой для размножения бактерий. Даже если вы тщательно вымыли ноги, бактериальная флора имеет очень активную жизнедеятельность, и через короткое время запах вернётся.

Чего делать не нужно?

Не нужно маскировать неприятный запах ароматическими веществами. Не нужно пользоваться средствами, создающими на поверхности стоп плёнку, это только усугубляет ситуацию и блокирует дыхание кожи. Не стоит следовать сомнительным советам, к которым относятся «уксусные и содовые ванночки».

ЧИСТОСТОП КОНТРОЛИРУЕТ ЗАПАХ НОГ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕГО ДНЯ

Что необходимо делать?

Необходимо устранить причину появления запаха, а именно привести в норму бактериальную флору ног. Сделать это можно при помощи специального гигиенического ухода за стопами – ЧИСТОСТОП.

ЧИСТОСТОП – это средство, основано на растительных компонентах: *экстракте черного ореха и семянах грейпфрута, масле эвкалипта и пачули, коре дуба и чабреце, монарде* и многих других. ЧИСТОСТОП работает на поверхности кожи, нормализует количественные показатели микроорганизмов и предотвращает развитие грибка.

Сбалансированное действие средства ЧИСТОСТОП позволяет одновременно контролировать появление неприятного запаха, сдерживать развитие патогенной флоры и поддерживать здоровое состояние кожных покровов, не допуская покраснения, раздражения и сухости.

ЧИСТОСТОП – это регулярный уход за стопами, результатом которого станут уверенность в себе и отсутствие постороннего запаха от ног.

Спрашивайте в аптеках города!

Телефон «горячей линии»: 8-800-333-10-33
(звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 08.00-20.00; сб, вс – выходной).
www.riapanda.ru

РЕКЛАМА. Косметические средства. 16+

Исповедь наркомана

Даже по ночам мне снятся шприцы...

МНЕ 21 ГОД. ГЕРОИН ВПЕРВЫЕ ПОПРОБОВАЛ ДВА ГОДА НАЗАД. НАС БЫЛА ГРУППА ДРУЗЕЙ — РАБОТАЛИ ВМЕСТЕ И ОТДЫХАЛИ, И НАРКОТИКИ СТАЛИ ПРИНИМАТЬ ВСЕЙ КОМПАНИЕЙ.

Как все начиналось

Однажды сидели на лавочке возле подъезда. Вдруг к нам подбегает человек и говорит: «У меня есть героин». Друзья стали уговаривать попробовать, а мне страшновато было. Спрашиваю: «А с него ломает?» — «Чуть-чуть ноги поболят, недельку перетерпишь — и ничего страшного. Попробуй только один раз». Ну, занюхали дорожку — понравилось: я как бы погружался в вату, хорошо так... На следующий день принял еще одну дорожку, потом три, четыре... А потом настал момент, который я до сих пор ясно помню: ехал в лифте с ребятами, и вдруг у меня начинают болеть ноги — первый признак зависимости от героина. Это так напугало, что я буквально закричал: «Ребята, я наркоман!» Но я не хотел им быть. Знал нескольких наркоманов — это были люди-зомби, не хотел я быть как они. И начал с этим бороться. Пытался целый день не нюхать наркотик. Но чем снять боль в ногах? Анальгин и баралгин не помогали.

Кайфа уже не было, была боль...

Ложиться в больницу был еще не готов и продолжал нюхать героин. А потом у меня произошел конфликт с ребятами. Расстались. К тому времени у меня посыпались зубы, они нестерпимо болели. Не спал ночами, сидел на снотворных. Потом вроде прошло. Я встретил хороших людей, нашел интересную работу, появились деньги. Изо всех сил держался, мне было стыдно перед новыми друзьями, что сорвусь... Пока не встретил человека с героином в кармане. Перед этим невозможно было устоять... И я снова стал нюхать, скрывая это от всех. Близкие люди замечали мои маленькие зрачки, которые во время ломки становились огромными, и мою нервозность. На героин уходило от 50 до 100 долларов в день. Я его нюхал и курил, но кайфа уже не было, а всего лишь избавление от боли. Тогда я купил шприц, растворил в воде небольшую часть дневной дозы, укололся и почувствовал прежний кайф. С тех пор стал колоться, все время увеличивая дозу.

Многие наркоманы сходят с ума. Им кажется, что все вокруг предатели, враги, все тебя ненавидят, и ты всех ненавидишь. С таким состоянием немногие справляются.

Какая работа, какая любовь?!

Ломка тоже стала намного сильнее: те боли, которые были раньше, когда я только нюхал героин, теперь казались ерундой. Ломка наступала каждые три часа, и надо было снова колоться. Какая работа, какая любовь?! Невозможно совмещать обычную жизнь нормального человека с жизнью наркомана. Есть такое понятие — «золотая доза», то есть та, которая тебе нужна, которую ты можешь выдержать. Чуть больше — передозировка и смерть. У меня была своя золотая доза, я делил это количество на несколько горок и делал себе уколы по шесть раз в день, через определенное время, чтобы не было ломки. Все мысли, все деньги уходили на наркотик: пальцы мне были нужны, чтобы звонить барыге, ноги — чтобы бежать за наркотиком, деньги — чтобы платить за него. Однажды после уговоров мамы, предложившей лечиться, я согласился. Вызвали доктора, чтобы сделать детоксикацию — очистить организм от героина. Один такой вызов стоит 150 долларов. Буквально за час до приезда врача я вколол очередную дозу. Доктор узнал, какая у меня доза, поставил капельницу, и я куда-то провалился. Очнулся и чувствую, что схожу с ума. Спросил, сколько дней пролежал, мне сказали — 14. Меня уже не ломало, кости не болели, но оставалось желание: казалось, что в последний раз я укололся не 14 дней назад, а лишь пару часов. Физическая ломка по героину очень сильная: потеешь, поднимается температура, болят все кости, сводит суставы... И одно желание — избавиться от этой боли! Она такая сильная, что некоторые люди совершают самоубийство. Насколько я знаю, в тюрьмах немало случаев, когда наркозависимые опиумной группы вешались во время ломок. Но когда врач снял эту физическую боль, осталась психическая ломка. Не знаю, что сильнее. И я решил лечь в наркологическую больницу. Мне опять ставили капельницы, чистили кровь. Правда, психологической помощи не было: врачи-наркологи, дяди лет 40-50, которым до нас нет дела, бегло спрашивали: «Ну как ты сегодня?» А как я сегодня?! Мне дали кучу таблеток, прокапали капельницу, укололи, и я лежу и как бы сплю все время.

После лечения в больнице радовался недолго...

Выписался из больницы — стало гораздо лучше. Я радовался, был счастлив, что у меня ничего не болит и можно не колоться. Но даже ночами снились шприцы, доза... Я просыпался в холодном поту. Правда, колоться во сне никогда не получалось: подношу иглу к вене и сразу просыпаюсь...

...Прошло три месяца. Как-то случайно встретил на улице знакомого, спрашиваю его: «Ну что, колешься?» — «Колюсь». — «А я нет!» Я гордился, что не колюсь, что у меня больше нет зависимости. И вдруг почему-то спрашиваю его: «У тебя есть с собой?» — «Есть». — «Дашь?» Он дал, и я опять укололся.

Бесполезно пересаживаться с одного наркотика на другой

...Опять начал колоться, опять начались ломки. Потом встретил старого приятеля, который колется винтом, и пересел на винт. Многие люди, пытаясь хоть как-то себе помочь, пересаживаются с одного наркотика на другой: кто с винта на героин, кто, как я, с героина на винт. Героиновая зависимость у меня прошла, но появилась винтовая. Винт варят многие, хотя мало кто умеет его варить по-настоящему. Если героиновая доза известна, то здесь никогда заранее не знаешь, как будет. Почему это называется винтом, тоже никто не знает. Это психостимулятор. Первое время чувствуешь себя просто суперчеловеком, Рэмбо. Можешь не есть сутками. У меня был рекорд — не ел 14 дней.

Ломка по героину сильная: потеешь, поднимается температура, болят все кости... И одно желание — избавиться от этой боли! В такой момент люди совершают самоубийство.

...Я видел, как рядом со мной люди сходили с ума. Им казалось, что все вокруг предатели, враги, все тебя ненавидят, и ты всех ненавидишь. С таким состоянием немногие справляются. Мне повезло, меня научили бороться с галлюцинациями, например, сижу на кухне и реально вижу, что ко мне в окно лезут бандиты. Сейчас они меня ограбят, убьют... Знаю, что это галлюцинация. А вдруг нет? Я стараюсь отвлекаться... Хорошо, что такое бывает нечасто.

Приходится свой шприц давать другим, ведь их тоже ломает...

Случалось, что на пять-шесть человек у нас была одна ложка, в которой растворяли героин, и одна на всех игла. А что делать? На улице — ночь. Да и деньги не всегда оставались на шприцы. Например, у тебя есть шприц, но только один, а у других его вообще нет. А человека рядом ломает, ему плохо. Приходится давать ему свой шприц или брать после него. Хотя ты знаешь, что впереди ночь, а тебе лично надо будет уколоться сейчас, а потом еще рано утром. Твоим шприцем уже пользовались десять человек, а у тебя нет выбора... И не всегда есть вода, чтобы промыть шприц от остатков чужой крови. Абсолютно точно, что винт — это очень сильная кислота, и если его чуточку не так приготовить, вена буквально сгорает и лопается. Когда винт попадает под кожу, образуется нарыв. А про винт многие наркоманы думают, что он убивает ВИЧ-инфекцию и гепатит. Поэтому винтовые наркоманы о заражении вообще не думают, шприц запускают в одну общую тару. Но недавно узнал, что ни СПИД, ни гепатит винта не боятся. Однако когда тебя ломает, тебе безразлично, чем ты колешься, лишь бы уколоться. Бывали случаи, когда иголка одна, забилась засохшей кровью так, что не промывается ни слюной, ни водой, а ждут десять человек. Что делать? Отламывают забившийся конец, затачивают оставшуюся часть иглы об лестницу и колются... Процентов 80 моих знакомых не думают об инфекции, процентов 20 — думают, но только несколько человек пытаются предохраняться. Бросить? Да, хочу. Я уже месяц держусь, не употребляю, и мне хорошо. Но не знаю, что со мной будет завтра. Думаю, что наркомания будет преследовать меня всю жизнь...

Макс, Ульяновск

МНОГИЕ ЛЮДИ, ПЫТАЯСЬ ХОТЬ КАК-ТО СЕБЕ ПОМОЧЬ, ПЕРЕСАЖИВАЮТСЯ С ОДНОГО НАРКОТИКА НА ДРУГОЙ: КТО С ВИНТА НА ГЕРОИН, КТО С ГЕРОИНА НА ВИНТ. ЗДЕСЬ НИКОГДА ЗАРАНЕЕ НЕ ЗНАЕШЬ, КАК БУДЕТ. ЭТО ПСИХОСТИМУЛЯТОР.

Стихи наших читателей

ПРОСТО ТОСКА...

Просто день без тебя,
Просто ночь без тепла,
Просто счастье мое
затерялось.
Просто осень в душе,
Просто дождь на дворе,
Просто, кажется,
я потерялась
В полуправде друзей,
В одиночестве дней
задержалась.
Но подруга-тоска,
Заглянув мне в глаза,
Вновь в попутчицы мне
навязалась.
Мне ни шагу шагнуть
Без нее, ни вздохнуть.
Ох и верной она оказалась!

Л. В. Никифорова, с. Селиваново, Валуйский р-н, Белгородская обл.

ЭТОТ СОН ПУСТЬ БУДЕТ В РУКУ

Мне вчера приснился сон:
Будто небо все в алмазах,
На земле царит Любовь,
Дарит нам тепло и радость.
И нигде не плачут дети,
Старики довольны жизнью,
Нет войны на целом свете,
И земля плодит обильно.
Нет убийств и нет насилья,
Все болезни позабыты,
Люди весело смеются,
И сердца добру открыты.
А проснувшись, я услышал:
Нагоняет дождик скуку.
Очень сильно захотелось,
Чтобы этот сон был в руку.

Т. М. Мухина, Баку, Азербайджан

СВОЯ ПО ЖИЗНИ БОРОЗДА

У каждого своя забота,
У каждого своя беда,
Своя усталость от работы,
Своя по жизни борозда.
Свое природой любованье,
Когда слеза наполнит глаз,
Свой трепет первого
свиданья
И поцелуя в первый раз.
У всех родители и дети,
У всех друзья — о них поем.
Но все ж у каждого на свете
Неповторимое свое.

В. И. Заиченко, Ростов-на-Дону

Уроки жизни — *Думай, думай*

«Если бы я не заболел раком, наркотики сожрали бы меня...»

ШУРА, певец

Артист, у которого не хватало переднего зуба, взорвал нашу эстраду. «Отшумели летние дожди...» — пел он, и зал визжал в экстазе. «Денег у меня было валом! — признается Шура. — Хватало и на бриллианты, и... на наркотики! Вечером платили за концерт, к утру я все тратил. И шел снова зарабатывать». По словам Шуры, он был очень одиноким. «Когда после стадиона со зрителями ты приходишь в пустую холодную квартиру, начинаешь сходить с ума от одиночества... Рядом ни мамы, ни любимой. Я уже не мог без дозы».

Но тут случилось непредвиденное — диагностировали рак яичка. Нехорошие предчувствия появились накануне болезни — приснился сон. Шура отправился к врачу. Пошел к венерологу, тот, осмотрев, сказал: «Вам, молодой человек, надо к онкологу». Началась отчаянная борьба за жизнь.

Пришлось завязать с алкоголем и наркотиками. Говорят, процедуры и химиотерапия были болезненными, но он ничего не помнит. Денег на лечение потратил немало, каждая инъекция стоила 100 долларов, а в день их нужно было две. Выложил около миллиона только на лечение. Но когда на кону жизнь, денег не жалко. Победить рак было очень непросто. Но он смог! И рак для Шуры не проклятье. Это чудо Господне. «Если бы я не заболел, наркотики сожрали бы меня, — говорит он. — Не сдох тогда, а сейчас веселюсь, радую других и жить учу! В скором будущем еще и детей нарожаю. Вот увидите!»

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Сам себе доктор

Гнойные раны залечат мази

У меня сахарный диабет. Недавно в рану на пальце занес инфекцию, и теперь он опух и нагноился. Прикладывал мазь Вишневского, но гной не выходит. Чем помочь в домашних условиях?

Геннадий Петрович, Костромская обл.

1 Для приготовления мази требуется по 100 г сосновой или еловой живицы (можно использовать канифоль), нежареного подсолнечного масла, меда в сотах (если такового нет, возьмите 70 г меда и 40 г желтого воска). В эмалированную посуду налейте масло, поставьте на огонь, осторожно добавьте канифоль или живицу и мешайте палочкой (лучше стеклянной), пока не растает. Постоянно помешивая, медленно выложите в смесь мед в сотах. Когда все растворится и закипит, выключите огонь и продолжайте мешать, пока смесь не станет желтого цвета. Храните мазь в прохладном месте.

2 Выложите в эмалированную посуду 250 г сливочного масла и доведите до кипения. Туда же положите 100 г сосновой или еловой живицы (или канифоли). Постоянно помешивайте, пока живица не расплавится, после чего добавьте 200 г меда в сотах и 10 г измельченного прополиса (если нет меда в сотах, можно использовать по 100 г меда и желтого воска). Когда смесь станет однородной и покипит 10 минут (следите, чтобы не убежала), снимите с огня, в горячем виде процедите и отожмите. Готовую мазь хорошо перемешайте до однородности. Перед наложением повязки рана не требует особой обработки. Если в ней собрался гной, то можно промыть ее гипертоническим или простым солевым раствором (1 чайн. ложка соли экстра на 3-4 стакана кипятка).

P. S. Повязки и с той, и с другой мазью накладывают 2 раза в сутки — утром и вечером.

Н. Г. Васьков, народный целитель

Полезно знать

* **Лимоны,** а также лимонная кислота и углекислый газ, входящие в состав газированных напитков, стимулируют выделение желудочного сока, снижая эффективность противоязвенных препаратов.

* **Цитрусовые соки** усиливают раздражающее влияние аспирина на слизистую оболочку желудка. Это может привести к язве желудка и кровотечению.

* **Клюква и сок** из нее усиливают действие препаратов против свертываемости крови — антикоагулянтов. Это может привести к кровотечениям, например в желудке.

Бабушкины рецепты

НЕРВЫ УСПОКОИТ БЕРЁЗОВЫЙ ВЕНИК

Нервничаете или переживаете? Не спешите пить успокоительные лекарства. Купите березовый веник и повесьте его где-нибудь дома. При стрессах отломите от веника несколько веточек вместе с листьями, положите в глиняный горшок, добавьте лимонные или апельсиновые корочки и залейте кипятком. Томите 3 часа, укутав полотенцем. Затем примите прохладный душ и оботрите тело тканью, смоченной в этом настое.

ПРИ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ И АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

Очистите 2 кг сладкого болгарского перца и 0,5 кг чеснока, пропустите через мясорубку, положите в банку, закройте капроновой крышкой и храните в холодильнике. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день, намазав на хлеб.

КОКТЕЙЛЬ ДЛЯ ИММУНИТЕТА

Приготовьте 2 ст. ложки коньяка, 1 чайн. ложку сухих листьев малины, столько же цветков календулы, листьев шиповника и тмин на кончике ножа. Вскипятите 3 стакана воды, добавьте все травы, еще раз доведите до кипения и сразу снимите с огня. Дайте настояться полчаса. Процедите, добавьте коньяк и пейте, пока теплый, 1 раз в день.

ВАМ ВЫПИСАЛИ РЕЦЕПТ РАЗБОРЧИВЫМ ПОЧЕРКОМ? ПРИСМОТРИТЕСЬ: ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ ПЕРЕД ВАМИ ВРАЧ?

Лечебная гимнастика — *На каждый день*

Диабетическая стопа

Это тяжелое осложнение диабета, которое требует дорогостоящего и, как правило, стационарного лечения. Физические упражнения — важнейшее средство профилактики диабетической стопы.

Эту гимнастику должны знать и выполнять все больные диабетом.

Исходное положение — сидя на стуле. Стопы опираются на пол. В первое время с 1-го по 5-е упражнение лечебной гимнастики можно выполнять в исходном положении лежа на спине.

* Приподнимите ногу, согнутую в колене, оторвав стопу от пола. Выпрямите ее, потяните пальцы стопы на себя. Опустите ногу на пол. Упражнение выполняйте попеременно правой и левой ногой.

* То же, но с оттягиванием пальцев стопы от себя.

* То же, что и 1-е упражнение, но делайте обеими ногами одновременно.

* То же, что и 3-е упражнение, но, когда ноги вытянуты, попеременно сгибайте их в голеностопном суставе вверх-вниз. При сгибании вниз движение делайте с умеренным напряжением, так как в икроножных мышцах иногда возникают судороги.

* То же, что и 1-е упражнение, но движения в голеностопном суставе выполняйте по произвольной траектории (круговые, в форме «восьмерки» и т. п.). Избегайте положения «нога на ногу», которое часто используют, чтобы облегчить выполнение упражнений, так как при этом существенно ухудшается кровоток в голени и стопе.

* Исходное положение — стопа на полу. Попеременно (или одновременно) поднимайте и опускайте носки правой и левой ноги, совершайте ими круговые движения.

* Исходное положение то же. Попеременно или одновременно поднимайте и опускайте правую и левую пятку, совершайте ими круговые движения.

* Исходное положение то же. Поднимите внутренние края ступней так, чтобы подошвы были обращены друг к другу, затем поднимите наружные края ступней.

* Разведите пальцы, задержитесь в таком положении на 5-6 секунд, вернитесь в исходное положение.

* Сдавливайте пальцами стоп небольшой резиновый мячик.

* Пальцами стопы соберите в комок кусок ткани или лист бумаги (газеты), затем так же, ногами, разгладьте его. Упражнение можно делать по-другому: захватывайте пальцами стопы мелкие предметы, рассыпанные по полу, или соберите пальцами в складки кусочек ткани.

* Катайте ногами по полу цилиндрические предметы, лучше валик с резиновыми шипами от массажера для ног или массажный мячик-ежик. Движения совершайте медленно, разными плоскостями стопы от носка до пятки — тогда движение крово- и лимфотока будет намного лучше.

* Стоя, приподнимитесь на цыпочки и медленно опуститесь.

Упражнения 11-13 также служат для профилактики плоскостопия, быстро прогрессирующего у больных диабетом из-за ослабления мышц нижних конечностей. Все упражнения нужно выполнять по 10-12 раз, в умеренном темпе, 2-3 раза в день.

Ю. В. Колосов, эндокринолог, врач высшей категории

Если вы больны диабетом, ешьте до 3 яиц в неделю, до 2 картофелин в день размером с куриное яйцо и не более 3 кусочков хлеба из ржаной муки.

■ БОГ СОЗДАЛ КОШКУ, ЧТОБЫ У ЧЕЛОВЕКА БЫЛ ТИГР, КОТОРОГО МОЖНО ПОГЛАДИТЬ.

■ У КАЖДОЙ КРЫШИ СВОЙ СТИЛЬ ЕЗДЫ. ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ТАРАКАНА ЗА РУЛЕМ.

Не навреди!

Мыться в душе опасно?

Обычный гигиенический душ может стать причиной тяжелого заболевания — болезни Крона.

Выяснилось, что опасные бактерии, вызывающие поражение желудочно-кишечного тракта, обитают в каждой 10-й душевой кабине. Болезнь Крона — хроническое гранулематозное воспаление пищеварительного тракта, может быть связано с бактериями, вызывающими энтерит у животных. Это так называемый паратуберкулез крупного рогатого скота. Человек может заразиться ими, принимая ежедневно водные процедуры. По мнению ученых, микобактерии паратуберкулеза из водоемов попадают в водопроводную систему, а затем вымываются водой из крана или душевой насадки прямо на человека. Чтобы не рисковать, рекомендуется перед тем, как начать купаться, в течение 30-40 секунд сливать воду под большим напором. Особенно если душем не пользовались продолжительное время.

АЛКОГОЛИЗМ ОТСТУПАЕТ!

Алкоголика невозможно насильно вылечить. Препарат «Барьер» создан для анонимного применения! Зависимый человек не осознает своего плачевного и омерзительного существования! И сам к врачу не обратится! Не ждите чудес!

Берите все в свои руки, спасайте родных людей от этого страшного недуга! Препарат блокирует алкогольную тягу, снимая нервный стресс, и человек смотрит на мир не только трезвыми глазами, но и со спокойной душой. Только тогда придет осознание своей жизни и решение поменять все! Начать жизнь с чистого листа!

В этот момент поддержка близких необходима! Мы будем с вами от начала и до конца, помогая, поддерживая Вас! Главное, что НАПИТЬСЯ УЖЕ НЕ ПОЛУЧИТСЯ!!! Так как на протяжении применения препарата у зависимого человека появляется отвращение как к самому алкоголю, так и к его запаху! Выпить становится мучительно и невыносимо, проще остаться трезвым! Звоните, мы поможем вам!

РЕКЛАМА

тел. 8-800-707-71-33

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. БАД. СГР RU.77.99.11.003.Е.005699.03.12. ООО «Промышленные Технологии», 129085, г. Москва, проезд Ольминского, 6, стр. 2. ОГРН 1127747193815.

Покупай больше, плати меньше! Второй товар со скидкой 15%, третий – со скидкой 25%!*

Предложение действительно до 31 марта 2015 г. *Скидки предоставляются на товар с наименьшей стоимостью из заказа. Количество товара ограничено!

Автоматический инкубатор для яиц с выводимостью 92%

36 яиц (220/12 В)	3790 руб.
63 яйца (220/12 В)	3920 руб.
63 яйца (220/12 В) ЦТ	4980 руб.
104 яйца (220/12 В)	4890 руб.

ЦТ – цифровой терморегулятор. В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп.

Чудо-наседка обеспечит автоматический переворот яиц (каждый час) и оптимальную температуру! Чудо-наседка – здоровые цыплята! Пр-во: Россия. Гарантия 1 год.

В продаже **инкубаторы с гигрометром.**

Электрокоптильня 2180 руб.

Она быстро и без затрат приготовит копченые деликатесы! Насыпьте опилки, заложите продукты, закройте крышку и включите коптильню в розетку. Имеется защита ТЭНа от стекающего жира. Пр-во: Россия.

Чудо-печь

1,8 кВт (на 40 м²)	2840 руб.
2,6 кВт (на 60 м²)	3260 руб.

Работает на дизеле и керосине удобна, компактна, экономична, не дает копоти! За 1,5 часа обогреет дом, дачу, склад и пр. за счет инфракрасного излучения (V до 60 м³). Пр-во: Россия. Гарантия 3 года. В продаже фитили.

Усилитель звука заушный

Заушный усилитель звука 2190 руб. поможет: • услышать шепот; • усилить те звуки, которые не слышны (2 частотных режима); • изолировать посторонние шумы. Им легко пользуются пожилые люди! Работает от батарейки. В комплекте ушные силиконовые вкладыши трех размеров. Пр-во: КНР. Гарантия 1 год.

Мир комфорта www.mir-c.ru

Доставка по всей России

Пишите по адресу! 610026, г. Киров, а/я 10, отдел 22/1.

Внимание! Цены указаны без доставки. Оплата при получении на почте.

Звоните нам БЕСПЛАТНО прямо сейчас! (с 7.00 до 19.00) 8-800-550-0402

Консультация по тел.: 8 (8332) 54-10-10

ОГРН 1124345016564 ООО «Компания Мир Комфорта» г. Киров, ул. М. Гвардии, 46, отдел 22/1.

реклама

Лекарства от природы

ЗАМУЧИЛ СУХОЙ КАШЕЛЬ?

Измельчите и смешайте по 1 ст. ложке листьев эвкалипта, цветков календулы и корня солодки. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 10 минут, затем вдыхайте пар, накрывшись полотенцем. Детям первых лет жизни ингаляции делать нельзя, не рекомендуются они и при температуре выше 37,5°С.

ОТ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

Возьмите по 0,5 кг тертой моркови, пропущенных через мясорубку грецких орехов, меда и сливочного масла. Масло растопите, добавьте морковь, размешайте и охладите. Добавьте мед и орехи. Хорошенько перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды до полного выздоровления.

БОЛИТ СПИНА ИЛИ НОЮТ СУСТАВЫ?

Обдайте кипятком сухие листья березы, наложите толстым слоем на больное место, накройте полиэтиленом и тепло укутайте шерстяной тканью. Или натертую кашицу хрена наложите на ткань — и к больному месту. Подержите 20-30 минут.

Прикусили язык

ЧАСТО СЛУЧАЕТСЯ, ЧТО ВО ВРЕМЯ ЕДЫ ИЛИ РАЗГОВОРА МЫ ПРИКУСЫВАЕМ ЯЗЫК, ЩЕКУ ИЛИ ГУБУ.

Что делать сразу после прикусывания?

На месте повреждения языка, слизистой щеки или губы остается ранка. Как снизить боль и, если есть, сильное кровотечение? Чтобы остановить кровотечение, нужно 2-3 раза прополоскать рот холодной водой — она способствует сужению сосудов. Если прикусили щеку, то с внешней стороны напротив места прикуса можно приложить кусочек льда. Если прикусили язык, боль может быть очень сильной. В этом случае к ране можно приложить ватный тампон, смоченный лидокаином (в концентрации не более 2%) или воспользоваться каплями с анестетиком (тетракаин, проксиметакаин).

Заживляем ранку

Сразу после прикусывания почистите зубы, прополощите рот отварами ромашки или зверобоя. Можно прополоскать рот антисептиками (фурацилин, хлоргексидин). Делать это нужно после приема пищи, когда прополоскали рот и почистили зубы. Для быстрого заживления ранки необходимы витамины С и группы В (их можно купить в аптеке). Но лучше есть побольше цитрусовых, свежих фруктов, зелени и мяса.

Когда нужно обратиться к врачу?

Если за 4 дня слизистая не зажила; на 3-й день ранка продолжает увеличиваться в размере; сформировалась массивная гематома (посинение области слизистой на месте укуса); если нарушена целостность языка (прокусили насквозь, откусили часть языка); размер прикуса более 5 мм. Если присутствует один из вышеперечисленных симптомов, обратитесь к стоматологу или лору.

И. Е. Чернышова, терапевт, врач высшей категории

НЕ СМАЗЫВАЙТЕ РАНКУ ЙОДОМ ИЛИ ЗЕЛЕНКОЙ. НЕ ПОЛИВАЙТЕ ПЕРЕКИСЬЮ ВОДОРОДА. НЕ НАДАВЛИВАЙТЕ НА МЕСТО ПРИКУСА. НЕ ЛЕЗЬТЕ В ПОЛОСТЬ РТА НЕМЫТЫМИ РУКАМИ. НЕ ПОСЫПАЙТЕ РАНКУ АНТИБИОТИКАМИ. НЕ ПОЛОЩИТЕ ИМИ РОТ И НЕ ПРИНИМАЙТЕ АНТИБИОТИКИ ВНУТРЬ — ДЕЛАТЬ ЭТО НАДО ТОЛЬКО ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА.

Я бы на такую авантюру ни за что не согласилась — ехать в лес за муравьями, потом выпускать их в своей квартире

Мою хорошую знакомую Марину замучили рыжие муравьи. Чем только она их не выводила — все впустую. И вот вычитала в Интернете народный способ — привезти из леса обычных черных муравьев, выпустить в квартире, после чего они должны уйти, забрав с собой или даже слопав рыжих собратьев. Я бы на такую авантюру ни за что не согласилась — ехать в лес за муравьями, потом выпускать их в своей квартире — ну на фиг! Но Маринка оказалась не из трусливых.

Как раз в разгаре был грибной сезон. И вот, выехав на тихую охоту в лес с супругом, Марина увидела большой муравейник с крупными черными муравьями. То что надо! Но как привезти их в квартиру? Не собирать же поштучно. Марина достала пакетик и палочкой аккуратно засунула в него кусочек муравейника, потом завязала крепким узлом, чтобы насекомые не выползли.

Дома, не обращая внимания на косые взгляды родни, явно не одобрявшей безумную затею, Марина стала решать главный вопрос: где выпустить мурашей? И ничего умнее не придумала, как сделать это в ванне. Ошалев от переезда, ванны и яркого света, муравьи бросились врассыпную. Вот тут-то Марину от такого зрелища и накрыло! Только представьте: белоснежная ванна и ползущие во все стороны по ее стенкам крупные черные муравьи. Маринка с визгом выбежала из ванной комнаты, закрыв дверь на шпингалет.

Домашние спросили: как же теперь мыться, если ванную оккупировали насекомые, которые, того и гляди, соорудят там новый муравейник? Но Марина велела ждать, хотя сама не понимала — чего именно. Через полчаса, набравшись смелости, она наконец-то заглянула в ванную комнату и увидела, что муравьев нигде нет. На дне ванны лежали только остатки лесного муравейника. Убрала она весь этот сор и вздохнула с облегчением.

Весь вечер семья смотрела под ноги, прежде чем наступить, — никто не хотел быть покусанным. Спать ложились с шутками и подколками, гадали: в чьей кровати новые жильцы построят муравейник? Но насекомые исчезли — просто ушли, и все. И больше их ни разу не видели. А вместе с ними пропали и домашние рыжие муравьи. Способ сработал! Однако через месяц рыжие вернулись. Но эксперимент с черными лесными муравьями Марина повторять отказывается. Ищет новый способ.

Наталья, Воронеж

На приёме у терапевта

Даже носки не помогают

ХОЧУ КОНТРОЛИРОВАТЬ ДАВЛЕНИЕ

Какое давление считается нормальным?

Ф. Н. Сомов, Ставропольский край

Идеальным считается давление 120/80 мм рт. ст. У здоровых людей нижней границы нормы не существует вовсе, а вот верхним пределом нормального давления считают 139/89 мм рт. ст. Если у вас гипертония и ваше давление находится в пределах 130-139/85-89, то это уже так называемое высокое нормальное давление. Внимательнее следите за своим здоровьем и контролируйте артериальное давление чаще, потому что вы в группе риска по развитию гипертонии. Если же у вас уже поставлен такой диагноз, ваша цель — не допускать, чтобы давление превышало 140/90 мм рт. ст. Дело в том, что если давление повышается от 140/90 мм рт. ст. и выше, то риск осложнений гипертонической болезни сильно возрастает. Поэтому цель лечения гипертонии — снизить давление до 140/90 мм рт. ст. Для диабетиков эти значения чуть ниже — 140/85 мм рт. ст. А вот тем, кто перешагнул 80-летний рубеж, разрешается лечиться не так усердно, для них норма — 150/90 мм рт. ст.

ПЬЮ ТАБЛЕТКИ И ГЛОХНУ

Почему ухудшается слух после применения некоторых лекарств?

Светлана, Архангельск

Нарушают слух антибиотики, поскольку они обладают токсическим действием на слуховой аппарат. Нередко еще во время беременности матери антибиотики повреждают орган слуха у плода. Это в первую очередь касается стрептомицина, колистина, неомицина, канамицина и других.

ТОЛЬКО ВАЛЕРИАНА СПАСАЕТ

У меня сейчас напряженный период в жизни. Держусь только за счет успокоительных: пустырник, валериана. Но то ли из-за стресса, то ли из-за них чувствую себя разбитой. Как долго можно принимать такие препараты?

Л. Мулык, Рязанская обл.

Пустырник и валериана — безобидные средства. Их можно пить курсом до 2 недель. Эти травы понижают артериальное давление. Те, у кого оно и так невысокое, принимая их, чувствуют себя вялыми. Если нервозность сохраняется, надо обратиться к врачу, и он порекомендует другие, более сильные препараты.

ДА И АППЕТИТ НЕ ТОТ, ЧТО ЛЕТОМ

У меня часто болит и кружится голова, начинает давить сердце, «бьет» в виски. Быстрее обычного утомляюсь, да и аппетит не тот, что летом. Скачет давление... С чем это может быть связано?

Нина Н., Тула

Организм вообще в период похолодания испытывает стресс. А когда случаются еще и перепады давления, смена влажности и ветров, то у многих организм бунтует по полной программе. Повышается риск образования тромбов. Эритроциты (красные кровяные тельца) сгущаются, ткани испытывают кислородное голодание. Надпочечники начинают вырабатывать больше адреналина, уровень холестерина становится выше. Кровеносные сосуды сужаются, чтобы сохранить температуру тела. Отсюда и все ваши проблемы со здоровьем.

В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА У МЕНЯ ХОЛОДНЫЕ НОГИ

Не помогают даже шерстяные носки. Это признак какой-то болезни?

Полина, Орел

Холодные ноги — это симптом снижения кровоснабжения из-за поражения артерий. Одна из наиболее частых болезней, приводящих к атеросклерозу ног, — сахарный диабет, другая — хроническая обструктивная болезнь легких, эмфизема, когда развивается хроническая гипоксия, то есть сниженная подача кислорода в ткани. Есть еще одна болезнь — эндартериит, она проявляется воспалением сосудов ног с полным закрытием просвета в них, сопровождается сильной болью и часто заканчивается гангреной. В любом случае при таком симптоме лучше не затягивать и обратиться к сосудистому хирургу, сделать рентгенологическое исследование сосудов ног — ангиографию.

Л. Ф. Дойникова, терапевт, врач высшей категории

При употреблении одного яйца в день уровень плохого холестерина не повышается, а вот польза очевидна: в яичном желтке содержится много витаминов A, D и E.

Авторитеты дают советы

ЧТО ЗА МУЖИКИ ПОШЛИ? ПОШЛЕШЬ — ПОЙДУТ. СКАЖЕШЬ: «НЕ ЗВОНИ» — НЕ ЗВОНЯТ. УЖЕ И ПОВЫПЕНДРИВАТЬСЯ НЕЛЬЗЯ!

Эта мазь залечит любую болячку

Ею мы лечили маме гангрену, а папе — пролежни. Для приготовления мази возьмите 70 г вазелина, 20 г ланолина и 10-15 г прополиса. Вазелин и ланолин (продается в аптеке) разогрейте на водяной бане в эмалированной посуде. Прополис измельчите и бросьте в разогретую смесь. Тщательно перемешивайте деревянной ложечкой в течение 10 минут. Потом процедите через сложенную в 2 слоя марлю в стеклянную посуду. Когда мазь загустеет, она готова. Ее надо накладывать тонким слоем на больные места 2 раза в день (утром и вечером, на ночь). Сверху прикройте сложенной в 4 слоя марлей и забинтуйте. Наберитесь терпения. Любое лечение проводите с молитвой, ведь наш главный врач — Бог. Желаю всем здоровья!

Е. В. Цыбакова, Тамбов

Пригодится

ПРИ бронхите пейте теплый настой сушеных листьев ежевики: 3 ст. ложки листьев заварите 2 стаканами крутого кипятка, дайте настояться и выпейте за день. Курс лечения — 2 месяца.

ОТ грибка ногтей на ночь нанесите чесночную кашицу на ноготь, закрепите повязкой и наденьте резиновый напальчник. Утром снимите. Процедуры делайте 3 раза в неделю до излечения.

ПРИ гастрите с пониженной кислотностью 500 г рябины обыкновенной засыпьте 300 г сахара, настаивайте 5 часов, затем кипятите 30 минут. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

ОТ энтерита залейте 3 ст. ложки измельченных сухих листьев подорожника 0,5 л кипяченой воды, кипятите на слабом огне 10 минут, настаивайте 45 минут, процедите. Принимайте по 2/3 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Почему чернеют зубы

КАЖДЫЙ, КТО СТАЛКИВАЛСЯ С ТАКОЙ ПРОБЛЕМОЙ, ПОНИМАЕТ: В ОРГАНИЗМЕ ЧТО-ТО НЕ ТО. ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ УЛЫБАТЬСЯ БЕЗ СТЕСНЕНИЯ?

Причины почернения эмали у взрослых

* Пища. Крепкие чай или кофе, черника, свекла меняют оттенок эмали. Ежедневная тщательная гигиена как нельзя лучше решает эту проблему.

* Курение. У курильщиков эмаль желтеет, а затем чернеет. Это происходит из-за оседания на поверхности эмали смолы, входящей в состав сигарет. Со временем смола начинает разрушать эмаль, что и приводит к ее почернению. Бросайте курить или тщательно ухаживайте за зубами.

* Кариес. Небольшие черные пятнышки на зубах приводят к потемнению эмали и образованию черной полости в зубе.

* Травма. Она, как правило, сопровождается повреждением сосудисто-нервного пучка травмированного зуба.

* Депульпация. В результате удаления нерва зуб темнеет.

* Пломба. Пломбирование корневого канала некоторыми материалами окрашивает зуб в темный цвет.

* Эндемический флюороз. Это заболевание вызвано избыточным содержанием фтора в воде, которую мы пьем (его количество должно быть в пределах 1,5 мг/л).

* Врожденные поражения зубов некариозного характера. Такие зубы имеют не только другой цвет эмали, но и другую форму и строение.

У взрослых естественный цвет эмали — желтоватый, у детей молочные зубки имеют голубоватый оттенок. Если зубная эмаль почернела, ищите причину и устраняйте ее.

Почему чернеют зубы у ребенка?

* Ранний кариес и зубной налет.

* Переизбыток фтора в воде, которую пьет малыш и кормящая его мать.

* Нарушение усвоения кальция.

* Ребенок ест много сладкого.

* Нарушение обмена веществ.

* Если мать во время беременности принимала антибиотики тетрациклиновой группы, отдельные участки зуба ребенка окрашиваются в темный цвет еще внутриутробно.

Детские зубки в несколько раз сильнее подвержены кариесу. Это связано с меньшей плотностью зубных тканей, некоторыми особенностями иммунитета и плохим соблюдением правил чистки зубов. Вследствие этого кариозное поражение может распространяться на весь зуб за очень короткие сроки. В таком случае на поверхности эмали будет видно сначала темное пятно, которое быстро чернеет и увеличивается в размерах.

Как избежать почернения зубов?

* Если курите, бросайте!

* Если едите продукты, которые могут окрасить зубы, после еды сразу чистите их.

* Регулярно посещайте стоматолога.

* Обучайте детей гигиеническим правилам и сами тщательно их соблюдайте.

* Включайте в рацион продукты, содержащие кальций.

* Не покупайте детям фторсодержащие зубные пасты.

* Принимайте медицинские препараты строго по назначению врача.

Что делать с почерневшими зубами?

* Проверить зубы на наличие кариеса и пролечить его с помощью современных материалов (фотополимеров).

* Почерневший зуб можно отбелить, но перед процедурой необходимо произвести профессиональную чистку зубов у пародонтолога. Помните, что после процедуры отбеливания эмаль зуба становится гиперчувствительной.

Д. Н. Зеренков, стоматолог, врач высшей категории

Полезно знать

● Регулярная гигиена полости рта защищает не только зубы и десны, но и может предотвратить развитие рака пищевода и дыхательных путей. Об этом сообщают японские ученые.

● Шведские ученые утверждают: каждый раз, когда стоматолог удаляет пациенту больной зуб, у того ухудшается память. При удалении зуба происходит разрыв нервов, соединяющих зубы с мозгом. Похоже, в будущем нам придется дважды подумать, прежде чем рискнуть расстаться с больным зубом.

● Стоматологи обнаружили прямую связь между заболеваниями десен и развитием ревматоидного артрита. Оказалось, их провоцирует одна и та же бактерия. Поэтому люди, больные ревматоидным артритом, в два раза чаще страдают и заболеванием десен, например пародонтитом. А пациенты с заболеваниями пародонта в два раза чаще страдают артритом.

На приёме у офтальмолога

МУШКИ ПЕРЕД ГЛАЗАМИ

Последние полгода перед глазами часто появляются черные точки, похожие на мошек. Что представляют собой эти точки и опасны ли они?

Елена Николаевна, Крым

Точки, о которых вы пишите, — это кусочки белка, которые плывут внутри глаза. Они есть у всех, и их становится лучше видно, когда вы о них вспоминаете. Если перед глазами появляются вспышки или постоянно видны «пятна», проконсультируйтесь с врачом.

ОКОЛО ЗРАЧКА КАКОЙ-ТО НАРОСТ

Обнаружила в глазу, около зрачка, какой-то нарост. Окулист сказал, что это пингвекула, ничего страшного. Но у меня глаза постоянно раздражены, на ветру и в холод текут слезы. Как избавиться от этого нароста?

Н. И. Данильченко, Ростовская обл.

Это желтоватое образование часто встречается у пожилых людей и считается признаком старения конъюнктивы. Способствуют его появлению яркие солнечные лучи, жаркий климат, поэтому пингвекулы часто обнаруживают у тех людей, кто много времени проводит под открытым небом. Образование не влияет на зрение, но может вызывать раздражение, а значит, покраснение, ощущение царапания и сухости глаза. Доктор может назначить любые противовоспалительные капли и капли искусственной слезы.

ВРОДЕ НЕ НЕРВНИЧАЮ, А ВЕКО ДЁРГАЕТСЯ

Иногда у меня подергивается веко. Вроде бы не нервничаю, высыпаюсь, веду здоровый образ жизни. Почему же дергается веко?

Мадина, Владикавказ

Так бывает при спазмах глазодвигательных мышц, чаще всего тех, которые расположены у внешнего угла глаза. Спазмы могут возникать от усталости или стресса. Не беспокойтесь, но если тик продолжается дольше суток, идите к врачу.

Д. В. Кротова, офтальмолог, врач высшей категории

Опасная фруктоза

Если вы страдаете сахарным диабетом, не спешите покупать продукты с фруктозой.

Американские ученые доказали, что фруктоза может повреждать печень у людей с лишним весом и страдающих сахарным диабетом. Они провели исследование с участием 244 диабетиков. Все участники прошли исследование и указали количество фруктозы, употребляемой каждый день.

В результате ученые пришли к выводу, что регулярное употребление продуктов с глюкозой может нарушить энергетический баланс клетки и привести к повышению уровня мочевой кислоты и, как результат, к неалкогольной жировой болезни печени. Фруктоза полезна только в составе овощей, фруктов и ягод. Поэтому лучший заменитель сахара — сладкое яблоко или груша.

На каждый день

■ **ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ** СУШЕНУЮ ГОЛОВКУ КЛЕВЕРА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 15 МИНУТ. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА ЗА 20 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ **ПРИ ГИПЕРТОНИИ** СМЕШАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ПРОПУЩЕННОГО ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ ЛИМОНА, ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ КЛЮКВЫ, ШИПОВНИКА И 1 СТАКАН МЕДА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ.

Снижаем давление

Сам себе доктор

* Заварите горсть плодов боярышника в 0,5 л воды, доведите до кипения и кипятите на маленьком огне 5-10 минут. Затем снимите с огня и настаивайте 2-3 часа. Пейте по 3-4 глотка за полчаса до еды.

* Промытые и слегка подсушенные плоды черноплодной рябины разотрите с сахаром (на 500 г ягод — 350 г сахара). Смесь храните в прохладном месте. Чтобы давление не поднималось, достаточно 2 раза в день съедать по 2 ст. ложки смеси.

* Гипертоникам, больным сахарным диабетом и ожирением, смесь рябины с сахаром принимать не рекомендуется. Им полезен водный настой: 1-2 чайн. ложки измельченных сушеных плодов черноплодки залейте 1 стаканом кипятка, через 30 минут процедите. Пейте по 2-3 ст. ложки настоя 2 раза в день. Храните в прохладном месте.

* За час-два до сна принимайте солевые ванны. Полпачки поваренной соли разведите водой и влейте в теплую ванну. Туда же добавьте 7 капель лавандового, 5 капель лимонного и 2 капли пихтового масел (размешайте их в чашке кефира и влейте в ванну). Продолжительность процедуры 10-15 минут. Полезно массировать голову круговыми движениями — это также помогает снизить давление.

* Расслабляюще действует и солевая ванна с настойкой валерианы: 1 пузырек настойки вылейте в теплую соленую воду. Принимайте ванну 10-15 минут. Эта процедура понижает даже высокое давление.

Добавьте Вашему сердцу силы и выносливости

Принимайте КардиоАктив от компании Эвалар.

• В нем не только жизненно необходимые для сердца микроэлементы — калий и магний, как в других средствах, но и высокая дозировка экстракта цветков боярышника.

• Именно благодаря такому сочетанию КардиоАктив способствует **улучшению работы сердца, питает и укрепляет его, делая более сильным и выносливым.**

• **Качество Эвалар.** Гарантировано международным стандартом GMP.

КардиоАктив — для силы и выносливости Вашего сердца!

Эвалар здоровья дар

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

GMP Гарантия качества

БАД. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

То ли болеет, то ли нет

Как перерасти аденоиды

АДЕНОИДЫ У ДЕТЕЙ ПРОХОДЯТ САМИ К МОМЕНТУ ПОЛОВОГО СОЗРЕВАНИЯ. ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ И ЗАКАЛИВАНИЕ РЕБЕНКА УСКОРЯТ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ.

Болезнь ли это вообще?

Аденоиды возникают после перенесенных инфекций — кори, скарлатины, гриппа у детей 3-10 лет. В подростковом возрасте аденоидная ткань сама уменьшается до незначительных размеров, если начать лечение с самого начала возникновения наростов в носу.

Аденоиды увеличиваются медленно. Родители порой сомневаются — болезнь ли это вообще? Может, ребенок просто часто простужается? На самом деле простуды случаются потому, что воспалительный процесс из носоглотки легко распространяется на придаточные пазухи носа, глотку, гортань, нижележащие дыхательные пути. Такие дети часто страдают затяжными насморками и бронхолегочными заболеваниями.

Признаки заболевания

* Дыхание ртом, который часто открыт, особенно ночью;
* насморка нет, а носом ребенок дышит с трудом;
* у него затяжной насморк, который трудно поддается лечению.

Что закапать?

* Хорошее средство — смесь меда и сока свеклы. В 2 части сока свеклы надо добавить 1 часть меда, и этот состав закапывать по 5-6 капель в каждую ноздрю 4-5 раз в день.
* Облепиховое масло помогает при аденоидах, если капать в каждую ноздрю 3 раза в день.
* 2 ст. ложки листа эвкалипта надо залить 2 стаканами кипятка и настоять в термосе 2 часа. Полоскать горло теплым настоем после каждого приема пищи. Настой хранить в холодильнике не более 2 суток, перед каждым полосканием в порцию раствора добавлять кипяток, чтобы согреть. Курс — 4-6 месяцев.

> ПРИ АДЕНОИДАХ ЭФФЕКТИВНЫ ПАРОВЫЕ ИНГАЛЯЦИИ С ЭВКАЛИПТОМ, КАЛЕНДУЛОЙ, СОКОМ КАЛАНХОЭ, СОДОЙ — ДЫШАТЬ ПО 10 МИНУТ 2 РАЗА В ДЕНЬ.

* Каждый вечер закапывают по 1-2 капли сока алоэ в каждую ноздрю. Сок можно выжимать в нос из свежеотломленного листа. Курс лечения — 1 год. Аденоиды уменьшатся через несколько месяцев, но этот курс надо довести до конца.

Многим детям поможет избежать операции такой рецепт. Лечение состоит их трех циклов:

* масло облепихи закапывать по 1/2 пипетки в каждую ноздрю 3 раза в день в течение 2 недель;
* масло туи или кедровое масло — 3 раза в день в течение 2 недель;
* масло чайного дерева — закапывать по инструкции 3 раза в день в течение 2 недель.

Перед закапыванием промойте нос соленой водой. Если после этой процедуры нос по-прежнему остается заложенным, рекомендуется закапать «Нафтизин» или «Пиносол» и через 15 минут, когда ребенку станет легче дышать, закапать масло.

Неплохо помогает при аденоидах и полевой хвощ. Заварите 2 пакетика в стакане кипятка и закапывайте 4-5 раз в течение всего дня по 2-3 капли. Остатком настоя промойте нос. Курс — 15 дней. Желательно во время лечения для укрепления иммунитета принимать витамины.

> КАЖДЫЙ ВЕЧЕР ЗАКАПЫВАЙТЕ ПО 1-2 КАПЛИ СОКА АЛОЭ В КАЖДУЮ НОЗДРЮ. СОК МОЖНО ВЫЖИМАТЬ В НОС ИЗ СВЕЖЕОТЛОМЛЕННОГО ЛИСТА. КУРС ЛЕЧЕНИЯ — 1 ГОД.

* Попробуйте помочь малышу таким способом. 10 шт. пряной гвоздики залейте стаканом кипятка. Пусть настоится до коричневого цвета. Закапывайте по 1-2 капли в каждую ноздрю несколько раз в день. Это народное средство помогает также при насморке и ангине, если полоскать им горло.

Нужно ли удалять аденоиды?

Носоглоточная миндалина до 5 лет играет большое значение в формировании иммунитета ребенка. Поэтому желательно сохранять ее максимально долго. Удалять аденоиды нужно только по очень строгим показаниям, например: малыш не дышит носом, храпит во время сна, у него частые отиты, он стал плохо слышать, появились осложнения на бронхи. Если доктор назначил аптечные капли (или лекарство в турундах), то перед тем как лечиться ими, надо промыть нос и носоглотку. Для этого используются настой хвоща, эвкалипта или зверобоя или раствор морской соли — 0,5 чайн. ложки на стакан воды. Если нос остался заложен, то применяют сосудосуживающие капли «Називин» или «Виброцил» в детских дозах. Только после этого использовать лекарственные капли или турунды: протаргол, колларгол, «Пиносол», «Софрадекс», альбуцид, масло туи и масло чайного дерева. Из народных средств в лечении аденоидов дает хороший результат смесь соков красной свеклы, лука, алоэ и меда — все в равных долях. Аденоиды у детей проходят сами к моменту полового созревания. После 8-9 лет начинает уменьшаться носоглоточная миндалина и все неприятные симптомы полностью исчезают. Занятия спортом и закаливание ребенка ускорят выздоровление.

А. Е. Васильев, врач-отоларинголог

Полезно знать

● Дети, появившиеся на свет из замороженных эмбрионов, более общительны, легче вступают в контакт и хорошо приспосабливаются в новом коллективе по сравнению с детьми, рожденными с помощью ЭКО из «свежих» эмбрионов. К таким выводам пришли китайские исследователи.

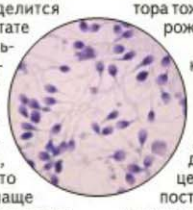
● Одновременно видеть обоими глазами дети учатся до 4-6 лет. Стереоизображение приводит к нарушению правильного, симметричного движения глаз. При просмотре 3D вместо фокусировки на одном предмете глаза ребенка смотрят одновременно на 2 разные точки на экране, что приводит к развитию астигматизма и косоглазия.

● У некоторых людей нелюбовь к овощам является врожденной. Возможно те, кто презирает «зеленые» витамины, инстинктивно защищаются от дефицита йода. Ведь многие овощи, прежде всего брокколи и корнеплоды, содержат большое количество веществ, которые придают горьковатый вкус. А эти вещества препятствуют образованию органических соединений йода и их доставке к щитовидной железе.

Виноват отец

ОТ МУТАНТОВ РОЖДАЮТСЯ БОЛЬНЫЕ ДЕТИ.

Ученые подтвердили: с возрастом у мужчин увеличивается количество сперматозоидов-мутантов. Из-за мутации все больше половых клеток делится неправильно, в результате рождаются дети с большой вероятностью развития болезни Альцгеймера, маниакальной депрессии, заболеваний сердечно-сосудистой системы, рака. И все потому, что мужчины в возрасте чаще передают детям мутировавшие гены, чем здоровые. В 90% случаев в мутации гена у детей виноват отец, а не мать. Психиатры утверждают, что все психические расстройства у ребенка зависят только от отца, а не от матери. Рождение детей-аутистов доктора тоже объясняют поздним рождением детей.



P. S. У женщин яйцеклетки имеются с самого рождения, одни на всю жизнь. А у мужчин сперматозоиды обновляются каждые несколько месяцев. Организм мужчины постоянно создает новые и новые копии половых клеток. Но и у природы бывают ошибки, и с возрастом таких ошибок становится все больше.

От мучений малышку избавил алоэ

Когда моя четвертая дочка была маленькой, она заболела стоматитом. Я знала, что от мучений малышку избавит алоэ. Очистила от кожуры толстый лист, порезала на кусочки, и дочка жевала лечебную мякоть, но не глотала. Достаточно было 2 процедур, чтобы боль прошла, а язвочки уменьшились. Через несколько дней они и вовсе исчезли.

У. Д. Кривых, Алтайский край

Кашель не мучает всю ночь

Когда кто-то из детей начинает кашлять, делаю им на ночь такой компресс. В железной тарелке или кружке разогреваю подсолнечное масло (только чтобы не закипело!). Затем всыпаю в масло сухую горчицу и перемешиваю до получения кашицы. Выкладываю ее на хлопчатобумажную ткань, сложенную в 4 слоя, и кладу ребенку на грудь, минуя область сердца. Сверху накрываю полиэтиленовым пакетиком и заматываю шерстяным шарфом. Ребенок спит всю ночь спокойно, и кашель его не мучает, а через 3-5 дней и вовсе проходит.

И. Абрамова, Ростовская обл.

На каждый день — *Советы психолога*

«Не хочу есть кашу!»

«НЕ БУДУ!» — РЕШИТЕЛЬНО ЗАЯВЛЯЕТ РЕБЕНОК, ОТОДВИГАЯ ТАРЕЛКУ. НУ ПОЧЕМУ?

1 Он пытается привлечь к себе внимание. Отказываясь от еды, ребенок на время становится самым важным человеком в семье. Разберитесь, чего именно ему не хватает. Может, вы много работаете или полностью сосредоточены на проблемах с мужем?

2 Если вы пристально смотрите в тарелку сына или дочки, подгоняете и критикуете неловкие манеры, любому захочется сбежать. У ребенка вырабатывается ассоциация: еда = плохое настроение. Лучше похвалите его, если он поел аккуратно.

3 Однажды поперхнувшись косточкой или обжегшись горячим чаем, малыш боится снова пережить эти неприятные минуты. Не давите — так только усилите неприятные эмоции. Лучше составьте ребенку компанию: если все за столом улыбаются и едят с аппетитом, ребенок успокоится.

4 Нелюбимая еда. Пытаясь насильно накормить ребенка ненавистной брокколи, вы не заставите полюбить этот овощ. Любому продукту можно придумать заменитель с похожим набором витаминов. Или замаскировать, добавив в салат и пудинг, украсив смешной рожицей.

5 Ребенок мало двигается. Дети прекрасно едят после игры в футбол или долгой прогулки, потому что тратят много энергии. Подумайте, может, стоит сделать образ жизни ребенка более активным.

6 Возможно, в семье подрастает малоежка. Все люди разные, и потребности в еде отличаются. Ребенок нормально развивается, не отстает в саду или школе, крепко спит по ночам? Не создавайте ему и себе стресс на пустом месте.

7 Нарушенный режим. Дети дошкольного возраста должны питаться 5 раз в день, младшие школьники — 3 раза. Причем в одно и то же время и спокойно сидя за столом. А печенье, йогурты, компоты и прочие перекусы в течение дня приводят к снижению аппетита. Отмените их.

И. В. Даурова, детский психолог

* Иногда родители за тарелку супа обещают конфету. Ребенок, конечно, съест первое, но усвоит: суп — та еще гадость, поскольку за него положен сладкий приз.

* Пока малыш, раскрыв рот, смотрит мультик, вы «закладываете» в него котлету. Так он не научится понимать потребности своего организма, не узнает, когда и сколько еды нужно съесть, чтобы насытиться. Он вообще занят другим делом: смотрит телевизор, играет...

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Опасен ли этот анализ?

Биопсия ворсин хориона

ЧТО ЭТО ТАКОЕ — БИОПСИЯ ХОРИОНА? В КАКИХ СЛУЧАЯХ НАЗНАЧАЕТСЯ ЭТОТ АНАЛИЗ? ЧТО ОН ПОКАЗЫВАЕТ И НАСКОЛЬКО ПРОЦЕДУРА ОПАСНА ДЛЯ ПЛОДА?

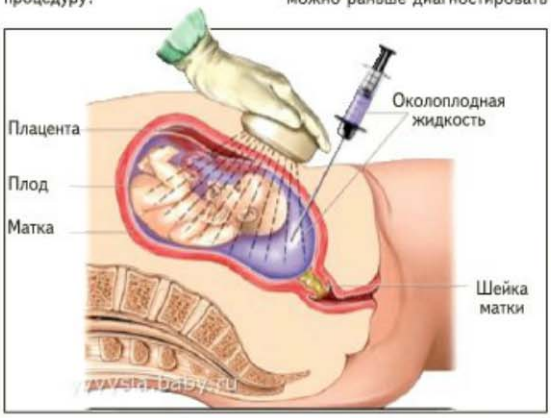
Обычные анализы, которые регулярно приходится сдавать будущей маме, не слишком ее пугают. Но, услышав от врача непонятное выражение, несложно испугаться. Что это такое — биопсия хориона, в каких случаях назначается этот анализ, что он показывает и насколько процедура опасна для плода?

Биопсия ворсин хориона (БВХ) — это анализ, а точнее, диагностический тест, с помощью которого можно выявить большое количество хромосомных отклонений у плода. С помощью тонкой иглы врач берет крохотное количество ткани (ворсинок хориона) с плаценты плода. В каких случаях советуют делать эту процедуру?

* Возраст беременной старше 35 лет, что увеличивает риск рождения ребенка с синдромом Дауна. Этот риск составляет 1:350 при возрасте матери старше 35 лет и 1:100, если матери больше 40 лет.
* Если существуют риски развития других хромосомных аномалий.
* Если у женщины уже есть больной ребенок.
* Необходимо определить пол ребенка, чтобы исключить, например, гемофилию.

Биопсия хориона позволяет как можно раньше диагностировать проблему — начиная с 11-12-й недели беременности. Биопсия ворсин хориона может выполняться через шейку матки или через брюшную стенку под местным обезболиванием. Во время всей процедуры врач контролирует положение инструмента с помощью УЗИ. Процедура может вызвать неприятные ощущения, похожие на пульсирующие боли, но длятся они недолго. Вся процедура занимает не более получаса. После взятия проб на анализ беременная должна поехать домой и отдохнуть. В течение суток после обследования могут быть небольшие боли и кровянистые выделения. Если же кровотечение усиливается, начинаются схватки, отходят околоплодные воды или вы чувствуете серьезное недомогание с повышением температуры, нужно немедленно вызвать скорую помощь. Вероятность выкидыша после проведенной биопсии хориона составляет 1%. В основном это связано с возможностью занесения инфекции во время процедуры. Возможно, у вас будет выбор между БВХ и процедурой амниоцентеза — забором околоплодных вод для последующего анализа. Существует мнение, что амниоцентез более безопасен. На самом деле показатели практически равны. Риски выкидыша при амниоцентезе составляют 0,5-1%. А вот сроки проведения биопсии хориона являются большим преимуществом, так как амниоцентез выполняется уже после 15 недель беременности. Сроки, в течение которых оба анализа дают результаты, составляют 2-3 недели. Именно столько времени потребуется, чтобы в лаборатории были подсчитаны хромосомы. Помните, что, назначая подобные процедуры, врачи руководствуются только заботой о вашем здоровье и здоровье будущего ребенка.

Около 100 редких хромосомных генетических синдромов могут быть выявлены с помощью биопсии ворсин хориона.



Е. В. Скороходова, гинеколог, врач высшей категории

Такой случай

НОРМАЛЬНОМУ МУЖИКУ И ПЕРЕДОХНУТЬ НЕГДЕ

Мама в своем подъезде поддерживает чистоту и порядок. Идем с ней из магазина, а между вторым и третьим этажами мужик лежит. Разбудила. Мужик встает, отряхивается и, уходя, выдает: «Лучше бы подъезд чище мыла, а то нормальному мужику и передохнуть негде».

Елена, Тверь

ПОДДЕРЖАЛИ ДРУГ ДРУГА

Разошлась с милым — слезы, сопли. На сайте знакомств нашелся такой же, обиженный женой. Через неделю взаимных утешений по переписке решили встретиться, чтобы поддержать друг друга. Жду, выходит из такси, смотрит на меня. Спрашиваю: «Ну что, будем знакомиться или назад поедешь?» Он: «Лучше назад».

Анна, Пенза

НАЗВАЛА КОТА ИМЕНЕМ КАВАЛЕРА

В последнее время мой ухажер начал меня утомлять. Понять, что он действительно надоел, помог случай. Кот путался в ногах, я поддала ему пинка под зад и машинально назвала именем кавалера. После этого решила: все, с отношениями пора завязывать.

Нина, Ставрополь

СТАНЬТЕ ПОЛУЧАТЕЛЕМ 2 800 000 ₽*

БЛАГОДАРЯ ВАШЕМУ ИНДЕКСУ!

Мы разыскиваем Главного победителя 1-й акции 2015 года, ЧТОБЫ ВЫПЛАТИТЬ ЕМУ САМЫЙ БОЛЬШОЙ СУПЕРПРИЗ:

НЕ ТЕРЯЯ НИ СЕКУНДЫ, ПРОВЕРЬТЕ:

1 ВОЗЬМИТЕ 3 первые цифры Вашего индекса. ЭТО ВАШЕ ЛИЧНОЕ ЧИСЛО
2 УМНОЖЬТЕ на 2
3 ПРИБАВЬТЕ 3
4 УМНОЖЬТЕ на 4
5 ВЫЧТИТЕ 12
6 РАЗДЕЛИТЕ на личное число

В 2014 году мы уже вручили 3 огромных денежных приза: от 1 500 000 рублей до 4 000 000 рублей. Сейчас мы вручаем первый большой приз 2015 года – 2 800 000 рублей. Кто же станет его получателем? Может быть, Вы?

У ВАС ПОЛУЧИЛОСЬ 8 ?

ЕСЛИ ДА – НЕМЕДЛЕННО ЗВОНИТЕ ПО УКАЗАННОМУ НИЖЕ ТЕЛЕФОНУ, чтобы узнать, как Вы можете получить 2 800 000 рублей!*

ВНИМАНИЕ! ИНФОРМАЦИЮ О ТОМ, КАК ПОЛУЧИТЬ 2 800 000 РУБЛЕЙ, МОЖЕТ УЗНАТЬ ТОЛЬКО ТОТ, У КОГО ПОЛУЧИЛОСЬ ЧИСЛО 8!

ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ ПРОСИМ ЗВОНИТЬ В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ!

8-800-100-00-36

Звонок БЕСПЛАТНЫЙ по всей России.

Код акции: 03.11352.68.12.1

*При выполнении всех условий маркетингового акции.

Прошу помощи

Отзовитесь!

Прошу откликнуться А. Г. Мергасову, автора письма «А условия есть?» («Айболит» №23 за 2014 г.). Может, кто-то уже общался с ней или знает ее? Пожалуйста, позвоните, поделитесь информацией. Я писала ей «до востребования», но она не ответила. Мне есть что сказать ей. Мой номер телефона в редакции.

Н. Русских, Белгородская обл.

***

Т. Н. Орлова из Пермского края, автор письма «Спаек больше нет» («Айболит» №22 за 2014 г.), прошу, откликнитесь! У меня такая же проблема, нужен совет. Мой номер телефона в редакции. Очень прошу, позвоните!

П. А. Асхабалиева, Махачкала, Дагестан

***

В. И. Осипова из Волгоградской области, автор письма «Когда почувствовала, что боль отступила, расплакалась прямо во время процедуры, лежа на кушетке» («Айболит» №23 за 2014 г.), прошу, откликнитесь! Уже несколько лет страдаю таким же недугом. Лечилась у многих врачей, выезжала за пределы республики, но, увы, никакого облегчения не наступило. Дорогая В. И.! Ваших координат в редакции нет, а мне так нужна ваша помощь! Отзовитесь, прошу вас! Мой адрес в редакции.

А. Хамзатова, Чеченская Республика

ОДНО УСПОКАИВАЕТ: КРАСНЫЙ ПЛОСКИЙ ЛИШАЙ НЕ ЗАРАЗЕН

Уже 7 месяцев страдаю красным плоским лишаем. Одно успокаивает: он не заразен, поэтому пока могу ходить на работу. Сначала болезнь появилась на ногах, теперь перешла на руки и спину. Лечилась мазями, прописанными врачом, в состав которых входил кортизон, — безрезультатно. Вечерний зуд успокаиваю мазью Вишневского (в ее состав входит березовый деготь), иногда прикладываю измельченный изюм — это тоже снимает зуд. Может, кто-то подскажет эффективное народное средство от красного плоского лишая? Или, может, в Германии есть настоящие знахарки, которые могут заговаривать такие болячки? Буду очень признательна за помощь!

Р. О., Германия

ТУБЕРКУЛЁЗ ЛЕЧИЛИ ТАБЛЕТКАМИ И ЗАГУБИЛИ ЖЕЛУДОК

Мне 55 лет. После очередного профилактического осмотра у меня выявили туберкулез легких. До этого я ни о чем не подозревала. Лечили таблетками, после чего обнаружили кандидоз желудка, поэтому таблетки больше не могу принимать. Люди добрые, посоветуйте, как вылечить туберкулез легких и кандидоз желудка? Может, кто знает, как избавиться от этих болезней народными средствами? Помогите!

Л. А. Сливицкая, Нальчик, КБР

СОБАКА ПРОКУСИЛА ВЕНУ НА РУКЕ

Летом 2013 года на меня бросилась собака и прокусила вену на правой руке. В больницу не обратилась, подумала, что все само пройдет. Но через некоторое время рука стала беспокоить. Хирург назначил физиопроцедуры в течение 10 дней, но лечение не принесло пользы. Потом обследовалась в республиканской больнице у нейрохирурга и невролога, позже — в диагностическом центре. Там сказали, что нервы не повреждены, все в порядке. Но откуда же тогда боль? В итоге мне сказали, что ничем не могут помочь, потому что нет никаких отклонений. Я вышла из кабинета чуть не плача. После того случая уже прошел год, а рука до сих пор болит, не могу ею работать. Может, кто-нибудь знает, как лечить укусы собак?

С. А. Тимакова, Республика Марий Эл

ИЗ-ЗА СВАРКИ ПОЯВИЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ С ДЫХАНИЕМ

Мне 77 лет. Всю жизнь проработал сварщиком, и теперь, к старости, появились проблемы с дыханием. В последнее время трудно стало подниматься по лестнице. Летом случилось два приступа: стало плохо, не хватало воздуха. Вызвали скорую, отвезли в больницу и сразу положили в реанимацию. Поставили диагноз эмболия легочной артерии. После выписки домой дали кислородный компрессор. Можно сказать, я целые сутки привязан к нему. Когда еду к врачу, с собой беру кислородный баллончик, которого хватает на 2,5 часа. Принимаю «Маркумар», его дозу часто меняют: то одну таблетку в день, то сразу две, то ни одной уже 3 месяца. Может, кто-то сталкивался с подобной проблемой и знает какие-нибудь народные рецепты?

Н. М., Германия

ЗА 13 ЛЕТ ВНУК НЕ СЪЕЛ НИ ОДНОЙ ЯГОДКИ, ФРУКТА ИЛИ ОВОЩА

Мой внук Илюша родился с помощью кесарева сечения. Слышал, что такие дети не едят фрукты и овощи, наш ребенок тому подтверждение. Ему уже 13 лет, и за все эти годы Илья не съел ни одной ягодки, фрукта или овоща. Пытались убедить, что в них содержатся витамины, которые так необходимы детям. Просили съесть хотя бы кусочек, но как только он пытался съесть яблоко, огурчик или что-то другое, тут же начиналась рвота. Больно на все это смотреть! Может, кто-то сталкивался с подобным? У кого дети, рожденные с помощью кесарева сечения, едят фрукты и овощи? А может, эти два обстоятельства не связаны между собой? Вдруг у внука серьезные проблемы с желудком?

И. П. Тихоненко, Краснодарский край

ВРАЧИ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ ПОЧЕСУХА

После перенесенного стресса у меня начались проблемы с кожей. Врачи поставили диагноз почесуха. Когда лечусь в стационаре, болезнь на время затухает, но позже опять начинается. Может, кто-то из читателей «Айболита» знает рецепты лечения этой болезни?

З. Муртузалиева, Республика Дагестан

ПОСЛЕ ОБЛУЧЕНИЯ НЕ РАБОТАЮТ СЛЮННЫЕ ЖЕЛЕЗЫ

Живу в Германии. Недавно поставили диагноз розацеа. Назначили антибиотики, которые не могу принимать — после облучения не работают слюнные железы (была онкология щитовидной железы). Казалось бы, с онкологией справилась, а тут другая беда! Чешется все лицо, брови, веко опухло, все в мелких красных прыщиках. Не нахожу себе места. Читала в «Айболите», что при розацеа кто-то советует пить «Трихопол», но в инструкции к этому препарату не указано, что он помогает при этом заболевании. Еще кто-то советовал принимать «Линекс», но где его взять в Германии? Здесь нашла только серную мазь, но это не лечение. Помогите, люди добрые! Может, есть другие народные средства, которые прекратят мои мучения?

Ирина, Германия

АТРОФИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ НЕИЗЛЕЧИМ?

Я пенсионер, страдаю атрофическим гастритом. Врачи говорят, что это неизлечимо. Очень жаль, что наша медицина не может справиться с этой болезнью. Обращаюсь через «Айболит» к простым людям. Может, кто-то сталкивался с этим и вылечился народными средствами? Прошу, откликнитесь! Помогите своими рецептами!

И. А. Салахбеков, Махачкала, Дагестан

ИНОГДА КРОВОТОЧИТ ЯЗЫК...

Иногда у меня на языке начинается несильное кровотечение, которое вскоре прекращается. Как это лечить? Связано ли это с моими холециститом, панкреатитом и гастритом? Заранее благодарен за отклики.

Х. Ч. Шхалахов, Сочи

ШИШКИ ВСКАКИВАЮТ ПОД КОЖЕЙ ПО ОДНОЙ ИЛИ ДВЕ

Сыну 22 года. Уже в течение трех лет у него на теле какие-то шишки, похожие на небольшие жировики. Сначала они появились на руках, потом на ногах и животе. Вскакивают под кожей по одному или два. Ходили к хирургу, говорит, что это нейродермит. Другой врач сказал, что болезнь передалась по наследству, а как лечить, не объяснил. Что это такое? Как лечить и к какому врачу идти? Какие надо сдать анализы?

Л. П. Белоконь, Волгоград

***

Кто и как исцелился от атрофического ринита? Посоветуйте также, каким народным способом можно очистить сосуды сердца после инфаркта?

Мария Г., Германия

***

Мне 52 года. Давно страдаю страшным заболеванием — шизофренией. Может, кто-нибудь сможет помочь? Поделитесь какими-нибудь народными рецептами.

Т. Логунова, Кемерово

***

Прошу помощи у неравнодушных людей! Вот уже 13 лет воспитываю внука. До пенсии осталось 2 года. Живем в холодном домике в Сибири. Может, у кого-то остались обувь и вещи на мальчика 13 лет (обувь 41-го размера)? Он высокий (150 см), худенький. Еще очень нужны дрова! Заранее благодарна!

М. Аксютина, ул. 3-я Авторота, 12а, Бийск, Алтайский край, 659318

Пишу от отчаяния! Мне с дочерью некуда уйти от мужа

Мне 33 года, доченьке — годик. После ее рождения у меня ухудшились отношения с мужем. Невыносимо стало жить под одной крышей. Помощи от него никакой. К тому же свекровь поет на ухо свои песни. Обидно, что она решает, где спать, куда лечь или поставить стул. Пишу от отчаяния! Мне с дочерью некуда уйти от мужа, приходится терпеть. Люди добрые, помогите, пожалуйста! Может, у кого есть свободное жилье, желательно с огородом? А может, кто-нибудь одинок? Я добросовестная, люблю порядок и работу, умею вести хозяйство, делаю на зиму консервы. Буду во всем помогать. Умею быть благодарной.

Анастасия, ул. Лесная, 31-4, с. Устиновка, Кавалеровский р-н, Приморский край, 692429, тел. 8-908-963-95-06

Крик души — Трагедия

На голову упало дерево...

В ТОМСКЕ НАЗНАЧИЛИ ОПЕРАЦИЮ, НО ОКАЗАЛОСЬ, НЕТ КВОТЫ! ПОЧЕМУ ОНА РЕШАЕТ — ЖИТЬ ЧЕЛОВЕКУ ИЛИ НЕТ?

Мой сын Алексей (1966 года рождения) получил травму головы, когда работал вахтовым методом, — упало срубленное дерево. Вся лицевая часть повреждена, раздроблена. Плюс сотрясение мозга и сильные ушибы височных костей. Одна скула опустилась на 2 см ниже глаза. Поврежден лицевой нерв. Голова потеряла первоначальные формы, спереди и сверху как бы расширилась, раздвоилась. Один глаз сдвинулся в сторону, поврежден слезный канал, до сих пор течет слеза, особенно на улице. Зимой вообще тяжело: лицо мокрое, мерзнет, его стягивают судороги. Обе челюсти провалились, обоняния нет. Глаза не видят, стали раскосые.

14 января 2014 года сына из леса привезли в Белый Яр (центр района, 30 км от Ягодного и 300 км от Томска). В больнице собрали консилиум и поездом отправили его в Томск, в нейрохирургическое отделение окружной больницы. Но возникла бюрократическая проблема: не было квоты. Провели обследование, в рот вставили скрепки, соединили челюсти, чтобы они срастались. Дышал ртом — носом не мог. Питался только жидкой пищей: морсы, йогурты, протертые супы. Очень похудел...

22 января сына перевели в 3-ю больницу Томска, в челюстно-лицевой центр. Там назначили операцию, но оказалось, что опять нет квоты! Представьте: человека приготовили к операции на завтра, он не спал всю ночь, переживал, но все отменили. А ведь заранее не предупредили, хотя в Томске у меня живут дети и быстро собрали бы документы... Почему квота решает — жить человеку или нет? Когда собрали все бумаги, нам сказали, что будет комиссия, на которой решат, давать ли квоту. Так и лежал сын — ни операции, ни лечения, ни уколов! Больница тянула время, а косточки срастались... Да тут еще привезли пациента после операции с титановыми пластинами на челюсти, у которого под ними началось нагноение. Алеша, увидев это, отчаялся и выписался.

Как теперь и на что жить? Больница от нас далеко, а по телефону врачи не хотят разговаривать. Сыну срочно нужна была операция на глаза, титановые пластины на челюсти, но кому-то они оказались нужнее...

Были у хирурга в районной больнице, спросили насчет пенсии. Но врачи прочитали выписку и отправили домой. Прошу, помогите советом: как добиться пенсии поэтапно, куда обращаться? Работа у нас только в лесу, а сыну надо кормить семью: у него жена, дети, внук. И еще: может, кто-нибудь вышлет мумие? Оно поддерживает здоровье сына. Еще хотела бы узнать адреса глазных и челюстно-лицевых клиник (в Москве или в другом городе, если есть такие).

Н. Г. Минаева, ул. Центральная, 24, кв. 3, пос. Ягодный, Верхне-Кетский р-н, Томская обл., 636521

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

РАНЫ ОЧИСТИТ И ЗАЖИВИТ ДОМАШНЯЯ МАЗЬ

Для М. И. Сапко из Ростовской обл., автора письма «Вырезали аппендицит, но рана не заживает» («Айболит» №13 за 2014) и всех тех, кого беспокоят незаживающие раны.

Когда моей маме удалили желчный пузырь, у нее долго не заживал шов после операции. Ей было 49 лет. Рана затягивалась 3 месяца, но потом шов открылся (не весь, около 1 см) и сочился гноем. Участковый хирург поставил дренаж и продезинфицировал. Не знаю, сколько бы мама еще мучилась, если бы не совет одной знакомой. Она подсказала, как ускорить заживление и очистить гнойную ранку. Чтобы приготовить лекарство, смешайте по 1 ст. ложке мелко нарезанного лука и козьего или овечьего жира, добавьте 1/2 ст. ложки поваренной соли и тщательно разотрите в ступке. Смесь наложите на рану и закрепите компресс на сутки. Сначала маме было очень больно, но со временем, по мере очищения, боль прошла. Меняйте такую повязку с мазью каждый день, пока рана полностью не очистится.

Н. И. Гармаш, Рязанская обл.

ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ РОДОВ ПОМОГЛО МАСЛО ЧЁРНОГО ТМИНА

Для О. В. Шустовой из Пятигорска, автора письма «После родов ухудшилась память» («Айболит» №11 за 2014 г.).

Восстановить силы после рождения ребенка мне помогло масло черного тмина (продается в аптеке). Удовольствие недешевое, но эффективное. Принимаю его каждое утро по 1 чайн. ложке с 1 чайн. ложкой меда за 15 минут до еды. Через 2 месяца приема ощутила, что волосы перестали выпадать, исчезли боли при менструациях, улучшилась память и повысился иммунитет. Еще оно приводит вес в норму: моему мужу масло тмина помогло поправиться, а мне — похудеть. Но помните, что у него есть абортирующее действие, поэтому беременным такое лечение запрещено.

В. М. Машкина, Камчатский край

Низкое давление? Смешайте 2 ст. ложки молотого кофе, 10 ст. ложек меда и сок 1 лимона. Принимайте по 1 чайн. ложке через 2 часа после еды.

НАБРАТЬ ВЕС ПОМОЖЕТ НАСТОЙКА

Для Е. Н. Бесскорбной из Рязани, автора письма «После отравления резко похудела» («Айболит» №2 за 2015).

Внук моей соседки в 18 лет был худой и высокий: при росте 174 см весил 57 кг. Никто из родных не беспокоился по этому поводу, но после окончания школы мальчик начал ходить в спортзал, чтобы хорошо выглядеть. Тренер ему запретил заниматься со штангой — посоветовал сначала набрать вес. Но как это сделать? Помогла бабушка, Валентина Васильевна. Она приготовила ему лекарство, с помощью которого через пару месяцев парень стал неузнаваем. Рецепт средства такой: смешайте по 0,5 л барсучьего жира, меда, кагора и сока пятилетнего алоэ, добавьте 1 стакан измельченных корней аира. Настаивайте 2 недели в темном прохладном месте. Пейте по 1 ст. ложке через час после еды 3 раза в день, запивая молоком. Вместо барсучьего жира можно взять жир нутрии.

Н. А. Гришина, Брянская обл.

ОТ ХРОНИЧЕСКОГО БРОНХИТА — МОЛОКО С КОЗЬИМ ЖИРОМ

Для В. С. Каликаевой из ст. Холмской, Краснодарского края, автора письма «У меня хронический бронхит» («Айболит» №12 за 2014 г.).

Расскажу, как бабушка вылечила хронический бронхит у моей мамы, когда она была маленькой. Давала ей пить молоко с козьим жиром и медом. Кипятила стакан молока и добавляла 1 ст. ложку жира, а когда напиток чуть остывал, добавляла еще 1-1,5 ст. ложки меда. Мама пила такое лекарство в горячем виде утром и вечером, вылечилась всего за 12 дней.

Н. Я. Осетрова, Кировская обл.

Мёрзнут ноги? Поможет ночной компресс из перца с мёдом и горчицей

Для семьи Ахполовых, письмо «У отца сильно мерзнут ноги» («Айболит» №13 за 2014 г.).

У меня последние несколько лет сильно мерзли ноги и болели суставы. В сапогах на натуральном меху с шерстяными носками могла ходить только при минус 5°С, не ниже — ломота в суставах мучила со страшной силой, домой заходила со слезами. Не скажу, что полностью избавилась от этой напасти, но со временем научилась бороться с ней. Более или менее спасают носки из верблюжьей шерсти и согревающие компрессы на ночь. Чтобы приготовить компресс, тщательно перемешайте по 1 чайн. ложке меда и молотого черного перца. Смажьте на ночь этой смесью подошвы, насыпьте на газету сухой горчицы и станьте в нее сначала одной, потом другой ногой. Сразу же наденьте носки и не снимайте их до утра. Повторите процедуру также днем. Так лечилась 2 недели. Суставы перестали болеть, а в ногах появилось тепло. Если недуг возвращается, вновь делаю компрессы, пока не полегчает.

О. Л. Рыкова, Волгоград

Согрейте суставы жгучей растиркой

Много лет у меня мерзли руки и ноги. Пока дело молодое, на такую ерунду не обращаешь внимания, но с возрастом это стало все больше беспокоить. Почитал справочники, чтобы знать, с чем имею дело. Оказалось, это может происходить по разным причинам: плохое питание, ослабленный иммунитет, паразиты в кишечнике, густая кровь, слабое сердце, и не только. В газете наткнулся на интересный рецепт настойки для растираний, который мне очень помог. Чтобы приготовить средство, засыпьте в бутылку 2 ст. ложки (с горкой) сухой горчицы, 1 ст. ложку крупной соли, 2 измельченных стручка жгучего красного перца и залейте 0,5 л водки. Закройте емкость и поставьте в теплое место на 5-7 дней. Временами взбалтывайте, чтобы соль растворилась, горчица разбухла, а перец дал настойке красный цвет. На ночь взболтайте лекарство и намочите (не втирайте) им те места, которые мерзнут. Наденьте носки, а руки держите в тепле. Курс — около недели, можно и дольше.

И. Т. Ильин, Саратов

Гланды распухали так, что с трудом удавалось сглотнуть слюну

Для О. Т. Светличенко из Саратовской обл., автора письма «Много лет болею хроническим тонзиллитом» («Айболит» №23 за 2014 г.).

Моя мама много лет страдала хроническим тонзиллитом, постоянно простывала. Иногда гланды распухали так, что она едва могла слюну сглотнуть. Врачи советовали укреплять иммунитет, беречь горло и почаще посещать санатории. И вот в далеком 1972 году в одном из таких санаториев военный врач посоветовал маме хорошее средство для полосканий. Тогда не было такого обилия лекарств и процедур от всех болезней, поэтому это лечение было спасительным. Чтобы приготовить целебный раствор, размешайте в 0,5 л теплой кипяченой воды 3 ст. ложки поваренной соли (можно морской), 2 ст. ложки соды и капельку йода. Полощите горло этим средством 3 раза в день. Процедура неприятная, но через 3 месяца мама забыла, что такое гнойные пробки, и не вспоминает по сей день.

Подскажу рецепт еще одного средства для полосканий. Этот отвар можно чередовать с первым средством как угодно. Чтобы приготовить его, измельчите и смешайте по 2 ст. ложки сухих цветущих верхушек полыни горькой и почек сосны (или по 1 ст. ложке свежих). Добавьте по 4 ст. ложки сухих цветков календулы и травы тысячелистника (или по 2 ст. ложке свежих). Залейте в эмалированной посуде 2 ст. ложки полученного сбора стаканом воды, доведите до кипения и кипятите минуту. Настаивайте 2 часа, процедите и полощите горло теплым отваром 5-10 раз в сутки до и после еды до улучшения.

Д. А. Соломина, Саратов

НАЧАЛЬНИК, ОТПУСКАЮЩИЙ ПОДЧИНЕННЫХ ПОРАНЬШЕ С РАБОТЫ, МОЖЕТ РАЗРУШИТЬ НЕ ОДНУ СЕМЬЮ.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

АКУСТИК – СЛУХ ПОДТВЕРДИЛСЯ

Возрастное ухудшение слуха – один из самых болезненно воспринимаемых недугов. При осознании своего физического недостатка человек чувствует, что отстает от жизни и старость слишком явно дает себя знать.

Переживания усиливаются, если близкие нечувствительно относятся к таким изменениям и проявляют эмоциональную несдержанность. Если человек переспрашивает, увеличивает громкость телевизора или попросту не реагирует на вопрос – проявляйте терпение. А лучше помогите ему и приобретите растительный комплекс для коррекции слуха **АКУСТИК**.

АКУСТИК – это биоактивный комплекс, разработанный специально для людей с возрастной тугоухостью. Одно из немногих средств, которое способно остановить процессы дальнейшего ухудшения слуха и улучшить работу слухового анализатора.

АКУСТИК – 14 НАТУРАЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ ДЛЯ ПОМОЩИ ПРИ ВОЗРАСТНОМ УХУДШЕНИИ СЛУХА

Биокомплекс **АКУСТИК** содержит 14 ценнейших натуральных компонентов. В совокупности они улучшают кровообращение, питание и обмен веществ головного мозга, а главное – его периферических структур, отвечающих за слух. Компоненты комплекса усиливают проведение импульсов по слуховому нерву, повышают чувствительность к звукам и укрепляют стенки капилляров. Еще одной важной особенностью биокомплекса **АКУСТИК** является нейтрализация гомоцистеина. Гомоцистеин – это токсичная аминокислота, которая делает стенки сосудов рыхлыми и провоцирует ухудшение слуха.

При курсовом применении (по 1 капсуле в день в течение 4-6 недель) **АКУСТИК** способствует постепенному улучшению слуха и помогает снизить или вовсе устранить такое неприятное явление, как шум в ушах.

АКУСТИК: хороший слух в любом возрасте!

Спрашивайте в аптеках города!

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

РЕКЛАМА 008219

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Бад. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА

Вместо конфет готовьте сладости из сухофруктов

В конфетах фруктов вы не найдете. В их составе содержатся лишь сахар, жиры, ароматизаторы и добавки под буквой Е. Приготовить сладкие и полезные фруктовые конфеты можно дома. Возьмите 200 г кураги, 200 г фиников, 100 г чернослива, кунжута, дробленые орехи или кокосовую стружку по вкусу. Сухофрукты помойте, высушите, измельчите, перемешайте, сформируйте из получившейся тугой массы маленькие круглые шарики. Руки при этом должны быть слегка влажными. Готовый шарик обваляйте в кунжуте, кокосовой стружке или в орешках и поставьте в холодильник на час. Хранятся такие конфеты в картонной коробочке в холоде 2-3 недели.

В. Ю. Кудряшова, Тверь

Фруктовый салат «Апельсиновое чудо»

Этот вкусный фруктовый салатик всем без исключения должен понравиться: и детворе, и тем, кто сидит на диете, и сладкоежкам.

Понадобится: 1 морковь, 1 апельсин, 6 орешков кешью, горсть изюма, 2 ст. ложки сметаны, сахар по вкусу. Морковь надо натереть на терке, апельсин очистить и порезать на кусочки. Добавить орехи, изюм, сахар. Украсить сметаной. Получается очень вкусный, полезный, витаминный, а главное, легкий салатик!

Г. А. Фазылова, Набережные Челны

Аппетитный рыбный пирог с луком

800 г рыбного филе, 500 г муки, 300 г шпика, 150 г сливочного масла, по 100 г репчатого лука и воды, 2 яйца, 1/2 чайн. ложки соли.

Замесите тесто из муки, соли, яиц, воды и размягченного сливочного масла. Скатайте тесто в шар и поставьте в холодильник на 30 минут. Мелко нарежьте рыбное филе, шпик и лук. Обжарьте шпик с луком, соедините с рыбой, посолите, поперчите. Раскатайте тесто в тонкий прямоугольный пласт. На одну половину теста выложите рыбную начинку, другой прикройте и тщательно защипните края. Сверху смажьте растопленным сливочным маслом или взбитым яйцом и выпекайте в духовке на умеренном огне. Готовый пирог накройте полотенцем, чтобы корочка была мягкой.

С. Мустонен, Псков

Горячий шоколад с корицей

150 г горького шоколада, 300 мл 10%-ных сливок, 1/4 чайн. ложки молотой корицы, по 1 чайн. ложке коричневого сахара и молотого кофе, 1,5 ст. ложки коньяка.

Шоколад поломайте на крупные кусочки, выложите в сотейник, залейте сливками, поставьте на огонь и готовьте помешивая. Как только масса станет однородной, добавьте корицу, сахар, кофе, перемешайте и варите смесь до закипания. Затем влейте коньяк и снимите шоколад с огня. Чашки обдайте кипятком, вытрите. Шоколад разлейте по чашкам, слегка остудите и подавайте к столу. Можно посыпать молотой корицей.

На каждый день

КУСОЧКИ мяса для гуляша сначала посолите, поперчите по вкусу, сбрызните растительным маслом, перемешайте и дайте постоять 15-20 минут. Мясо не прилипнет и отлично прожарится.

ХРАНИТЕ сливочное масло в морозилке? Разморозив его, не замораживайте вновь, иначе оно полностью потеряет свои полезные свойства.

РАССОЛ от маслин — отличный маринад для лука. Нарежьте луковицу кольцами, залейте маринадом на ночь и подавайте к мясу.

ОТВАРНАЯ рыба получается вкуснее, если положить ее в холодную, а не в кипящую воду. Еще добавьте в воду молоко — рыба будет нежнее.

РАСТИТЕЛЬНОЕ масло долго останется свежим и не прогоркнет, если в бутылку с ним положить несколько фасолин.

ЕСЛИ в сливочное масло добавить немного морковного сока, это придаст ему красивый цвет и приятный нежный вкус.

Творожный пирог с капустой

Для теста: 250 г творога, 125 г сливочного масла комнатной температуры, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 2 стакана муки, 2 чайн. ложки разрыхлителя, 1 ст. ложка молока и 1 желток для смазывания, соль по вкусу. **Для начинки:** 1 кг капусты, 0,5 л молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 яйца, укроп.

Капусту мелко нашинкуйте, залейте молоком, доведите до кипения, убавьте огонь и тушите под крышкой 30 минут. Яйца сварите вкрутую и мелко порубите. Укроп мелко нарежьте. Капусту откиньте на дуршлаг и слегка отожмите. Переложите в большую миску, добавьте сливочное масло и хорошо перемешайте. Затем добавьте яйца, укроп, посолите, хорошо перемешайте и отставьте остывать. Духовку разогрейте до 180°С. Дно формы выстелите бумагой для выпекания и смажьте маслом дно и бортики. Творог, яйца и сахар хорошо перемешайте миксером, добавьте размягченное масло и муку с разрыхлителем и замесите тесто вручную. Разделите его на 2 неравные части. Руками распределите большую часть теста по дну и бортикам формы. Выложите начинку и хорошо утрамбуйте ее. Меньшую часть теста раскатайте, накройте пирог, защипните края. Руками сверху слегка прижмите пирог, чтобы начинка равномерно распределилась. Вилкой слегка взбейте желток и молоко и смажьте верх пирога. Выпекайте в духовке около 40 минут. Дайте немного остыть, выньте из формы и подавайте к столу.

При подагре

Суп-пюре с сыром

1 кочан капусты, 100 г плавленого сыра, 1 ст. ложка натертых грецких орехов, укроп, зелень, соль.

Очистите капусту от твердых прожилок, удалите кочерыжку и вялые листьев, нарубите, отварите до полуготовности. Достаньте капусту шумовкой, остудите и измельчите в блендере в пюре. Добавьте натертый сыр и размешайте в кастрюле. Горячий суп посыпьте орехами и укропом.

Треска с цукини на пару

1 кг трески, 1 морковь, 3 маленьких цукини, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сухой зелени, щепотка соли.

Рыбу чуть посолите, натрите зеленью сверху и внутри и на 30 минут поставьте в холодильник. Морковь и цукини почистите, нарежьте крупными кубиками и выложите на дно паровой чаши, на них — рыбу и готовьте 20-25 минут.

Блюда с селёдкой

Рыбный день — четверг

Закуска с овощами

150 г филе слабосоленой сельди, 300 г картофеля, 1 небольшой огурец, 2 спелых помидора, 150 г листьев салата, 4 ст. ложки растительного масла, 1 чайн. ложка горчицы, 1 чайн. ложка уксуса, немного зелени петрушки, 4 горошины черного перца.

Филе сельди нарежьте мелкими кубиками, несколько ломтиков отложите для украшения. Для маринада растительное масло, уксус, горчицу и молотый перец тщательно перемешайте. Сельдь положите в маринад и оставьте на 10 минут. Картофель вымойте, очистите, отварите и остудите. Затем разрежьте пополам, аккуратно ложкой выньте часть мякоти и мелко нарежьте. Огурец вымойте, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Помидоры вымойте. Один нарежьте маленькими кубиками, другой разрежьте на дольки и отложите для украшения. Нарезанные овощи смешайте с маринованной сельдью. Листья салата промойте холодной водой, обсушите и разложите на большом блюде. Половинки картофеля заполните селедочным фаршем и выложите на листья салата. Украсьте зеленью, а также отложенными ломтиками сельди и дольками помидора.

Форшмак по-еврейски

На 100 г сельди: по 1/3 луковицы и яблока, 20 г белого хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 сваренного вкрутую яйца.

Пропустите через мясорубку вымоченную в воде, очищенную от костей сельдь, вареное яйцо, репчатый лук, кислое яблоко, очищенное от кожуры и косточек, черствый белый хлеб без корки, размоченный в воде. Добавьте сливочное масло, по вкусу лимонный сок и сахар. Украсьте зеленым луком, петрушкой, укропом.

Ну очень вкусно! *Для тех, кто любит посытнее*

Курочка на любой вкус

РУЛЕТИКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ И СЫРОМ

4 куриных бедрышка, 4 чернослива без косточек, 4 кураги, 100 г сыра, 200 г шампиньонов, соль, черный молотый перец, 1-2 зубчика чеснока, немного майонеза.

С бедер вырежьте косточку, мясо оберните полиэтиленовой пленкой и отбейте. Посолите, поперчите. Грибы нарежьте и обжарьте. Чернослив и курагу замочите в горячей воде, чтобы размягчились. Сыр натрите на крупной терке. Чеснок измельчите, смешайте с майонезом (2-3 ст. ложки). На отбитое куриное мясо выложите начинку слоями: обжаренные грибы, порезанную курагу, тертый сыр, порезанный чернослив. Сверните рулетиком, обвяжите ниткой, чтобы не развалился при жарке. Такие рулетики сделайте из всех бедрышек, обмажьте смесью майонеза и чеснока, выложите на противень или в форму и запеките в духовке при 160° 15-20 минут.

ЗАПЕЧЕННАЯ С ГРИБАМИ

Целая курица, по половинке луковицы, лимона и головки чеснока, по 0,3 кг целых шампиньонов и мелких картофелин, 2 ст. ложки растительного масла, тимьян, соль и молотый перец по вкусу.

Разогрейте духовку до 200°С, промойте курицу и обсушите бумажным полотенцем. Посолите и поперчите ее внутри и снаружи. В большой посуде смешайте измельченный чеснок и порезанный лук и лимон. Добавьте тимьян, 1 ст. ложку масла, посолите и поперчите. Нафаршируйте курицу получившейся смесью и перевяжите ее пищевой ниткой: спрячьте (подверните) кончики крылышек между крылом и тушкой, свяжите ножки. Поместите тушку в посуду для запекания грудкой вниз. Посыпьте оставшимся тимьяном и сбрызните маслом, посолите, поперчите. Запекайте 90 минут. После 30 минут разложите грибы и картошку вокруг курицы. Каждые 15 минут поливайте выделившимся соком. Если его нет, подливайте в противень воду. Готовую птицу достаньте из духовки, накройте фольгой и оставьте так на 10 минут. Подавайте с грибами и картошкой.

Обедаем дома

БОРЩ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ФАСОЛЬЮ

1 кг говядины, 3 моркови, 1 луковица, 2 лавровых листа, по 400 г помидоров, фасоли и капусты, 1 кг свеклы, 3 ст. ложки растительного масла, 200 г чернослива, соль, 6 горошин перца.

Говядину, морковь (1 шт.) и лук залейте водой (4 л). Доведите до кипения и варите 3 часа. Свеклу, морковь, капусту нарежьте и тушите с маслом 20 минут. Добавьте нарезанные помидоры, чернослив и тушите еще 5 минут. В бульон добавьте фасоль, варите 30 минут, соедините с овощами, посолите, поперчите и варите еще 10 минут.

БАРАНИНА ПО–ДЕРЕВЕНСКИ

1 кг баранины, 1-2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка уксуса (3%), 1 ст. ложка жира, молотый тимьян, зелень, перец и соль по вкусу.

Мясо промойте, натрите солью, специями и оставьте на 1-2 часа. Уложите баранину на смазанный жиром противень и отправьте в духовку. Запекайте до появления золотистой корочки. Время от времени поливайте блюдо соком, который появляется в процессе готовки. Готовое мясо перед подачей нарежьте на отдельные порции и украсьте зеленью.

БЛИНЧИКИ С СЁМГОЙ И ЗЕЛЁНЫМ ЛУКОМ

3 яйца, 1 стакан молока, 1 стакан муки, 100 мл воды, 2 ст. ложки растительного масла, 2 плавленых сырка, 200 г семги, 1/2 пучка зеленого лука, сода на кончике ножа, соль, майонез по вкусу.

Чтобы приготовить тесто, взбейте яйца с солью и содой, добавьте молоко и муку. В конце влейте воду и масло. Испеките блинчики. Для начинки натрите на мелкой терке плавленые сырки, нарежьте семгу длинными пластами, измельчите лук. На край каждого блинчика уложите полосочку из натертого сыра, сверху — из семги. Присыпьте лучком, добавьте немного майонеза (а также на противоположный край блинчика, чтобы рулет потом не развалился). Сверните рулеты, разрежьте напополам по диагонали.

Сладкие начинки к блинам

ИЗ БАНАНОВ

4 банана, 2 ст. ложки жирных сливок, засахаренный имбирь по вкусу. Разомните в пюре бананы, перемешайте со сливками, добавьте измельченный имбирь.

ШОКОЛАДНО-ОРЕХОВАЯ

Стакан сливок (30%-ной жирности), 2 ст. ложки сахарной пудры, 100 г черного шоколада, 2 ст. ложки молотых орехов. Взбейте сливки, добавьте сахарную пудру, тертый шоколад и молотые орехи. Подавайте к горячим блинам.

СМЕТАННАЯ С ЧЕРНОСЛИВОМ

350 г сметаны, 2-3 ст. ложки молотых орехов, горсть сушеного чернослива, сахар по вкусу. Чернослив нарежьте, смешайте со сметаной, сахаром и измельченными орехами.

ИЗ ТВОРОГА С ЛИМОНОМ

100 г творога, 3 ст. ложки сливок (30%-ной жирности), 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка тертой лимонной цедры, изюм по вкусу. Взбейте миксером творог со сливками, добавьте сахар и тертую цедру, аккуратно примешайте изюм.

ЯБЛОЧНАЯ С КОРИЦЕЙ

Стакан готового яблочного пюре, 1/2 чайн. ложки молотой корицы, изюм и сахар по вкусу. В миске смешайте яблочное пюре, изюм, корицу, приправьте по вкусу сахаром.

КОФЕЙНАЯ

100 г сахара, 3 ст. ложки кофе, 2 ст. ложки меда, 200 г сливок, немного молока.

Растопите сахар на сковороде до состояния светлой карамели. Смешайте и нагрейте кофе, мед и сливки и вылейте в карамель (осторожно, потому что смесь пенится). Нагревайте, пока карамель не растворится, и остудите.

Лечебная диета — *Для пользы тела*

Задобрим язву

■ ДЛЯ МАЛЫША ПОЛЕЗНЕЕ МОРСКАЯ РЫБА: ОНА РЕЖЕ ВЫЗЫВАЕТ АЛЛЕРГИЮ.

■ ЛЮБАЯ ЖИРНАЯ РЫБА РАЗРЕШАЕТСЯ ДЕТЯМ ПОСЛЕ 3 ЛЕТ.

ЭТИ НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ — НАХОДКА ДЛЯ ТЕХ, КТО СТРАДАЕТ ЯЗВОЙ ЖЕЛУДКА И ПРИДЕРЖИВАЕТСЯ ДИЕТЫ.

Кролик отварной с морковкой

700 г кролика, небольшая морковь, корень петрушки, соль.

Тушку кролика отварите с кореньями по вкусу. Посолите, охладите. Остывшего кролика достаньте из бульона, нарубите на порционные куски и подайте с отварным картофелем или овощным пюре.

Тушеная морковь

1 кг моркови, 1/2 чайн. ложки соли, 2 чайн. ложки сахара, 1/3 стакана воды, 2 ст. ложки сливочного масла, 3/4 стакана молока, 2-3 ст. ложки муки.

Морковь натрите на крупной терке, добавьте соль, сахар, воду, сливочное масло и тушите 20 минут. Влейте горячее молоко, доведите до кипения, добавьте муку и мешайте, пока блюдо не загустеет.

Суп из тыквы

100 г тыквы, 3 стакана молока, 1/5 стакана воды, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, ломтик хлеба.

Очищенную тыкву нарежьте кубиками и припустите в молоке, разбавленном водой. Через 5-6 минут кипения добавьте подсушенный пшеничный хлеб. Держите на огне до полного разваривания тыквы и хлеба. Протрите через сито, разведите теплым молоком, доведите до кипения и заправьте маслом.

Отвар из перловой крупы

2 ст. ложки крупы, вода, соль.

Крупу промойте, залейте холодной водой в соотношении 1:10 и варите около 3 часов, периодически подливая воду. Полученный отвар процедите, добавьте соль по вкусу.

Суфле из отварной трески

125 г трески, 1/2 яйца, 1/3 чайн. ложки сливочного масла, соль. **Для соуса**: 1/2 чайн. ложки муки, 1/2 ст. ложки пастеризованного молока, сливочное масло для смазывания формы.

Треску выпотрошите, промойте, разделайте на филе без кожи и костей. Отварите, охладите, пропустите через мясорубку. Приготовьте соус: муку спассеруйте, тонкой струйкой влейте горячее молоко и варите на медленном огне. В рыбную массу добавьте соус, соль, желток и взбитый белок и все тщательно взбейте. Суфле переложите в смазанный маслом сотейник и варите на пару. Перед подачей на стол выложите в тарелку и полейте растопленным маслом.

А КАКОЙ ГЛИЦИН ПРИНИМАЕТЕ ВЫ?

Принимайте Глицин Форте Эвалар!
Он отличается:

- Высоким содержанием глицина – 300 мг в одной таблетке.
- Действие глицина усилено витаминами для мозга – B_1, B_6, B_{12}.
- Таблетки легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта – **уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и улучшению сна ночью.**
- **Качество Эвалар.** Гарантировано международным стандартом GMP.

ГЛИЦИН ФОРТЕ ЭВАЛАР – ПОЧУВСТВУЙТЕ РАЗНИЦУ!

Эвалар здоровья дар

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
БАД. Реклама.

GMP Гарантия качества

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

Ореховый рулет

С пылу с жару

3 ст. ложки сахара, 20 г дрожжей, 400 г муки, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана молока, 3 яйца, соль. Для начинки: 2-3 яблока среднего размера, 5-6 шт. чернослива, горсть грецких орехов.

Половину молока подогрейте до 40°С, добавьте 2 ст. ложки сахара и дрожжи. Частями всыпьте муку и замесите тесто. Накройте его полотенцем и оставьте в теплом месте на 10-15 минут. Вбейте в тесто 3 яйца, всыпьте соль, положите размягченное сливочное масло и перемешайте. Накройте и оставьте в теплом месте на 30 минут. Приготовьте начинку: яблоки и чернослив нарежьте. Орехи обжарьте на сухой сковороде и измельчите блендером или мелко нарежьте. Готовое тесто раскатайте в пласт средней величины, смажьте яичным белком, сверху выложите начинку, сверните рулетом и смажьте желтком. Выпекайте 30 минут при 220°С.

Дорогие мужчины, одиночество не пугает?

Прочитала письмо «Кавалер представился Алексом» («Айболит» №17 за 2014 г.) и захотела обратиться к мужчинам. Дорогие, вы что, вымерли, как мамонты?! Неужели в наше время не осталось порядочности и ответственности?

С годами так страшно остаться одной, но вы этого почему-то не боитесь. Ищете выгоду, что ли? Дорогие мужчины, хочу вызвать вас на откровенный разговор: что вам надо в жизни? Одиночество не пугает? Мне 67 лет, и меня очень смущает такая перспектива. Жду ответов!

Валентина, с. Александровское, Ставропольский край

Подруга надувает шарик, пишет на нём обиду, выпускает с балкона и машет рукой вслед...

Моей подруге Анне 84 года. Она из тех людей, которые на своих плечах долго несут груз обид и боли. Память на обиды у нее цепкая. При разговоре она обязательно вспомнит что-нибудь из прошлого и давай накручивать себя, злиться до слез. Приходится ее останавливать, менять тему разговора. Тяжело общаться с таким человеком. Но однажды соседка рассказала мне, как она избавляется от такого негатива. На листе бумаги в виде рисунка или письма изображает обиду, комкает и выбрасывает в мусорный бак на улице, еще рукой машет вслед.

Или надувает шарик, пишет на нем обиды и выпускает с балкона в небо. Пусть живет своей жизнью, чао! А то вот что еще придумала: пишет обиды на рулоне туалетной бумаги и использует по назначению...

Все это я рассказала Анне. Главное, что ее подсознание теперь знает: обиды не надо копить и лелеять, от них нужно избавляться. Она попробовала и говорит, что теперь ей легче. Еще купила палочки-нординочки и увлеклась скандинавской ходьбой. Ну умница, спортсменка, долгожительница! Теперь беру с нее пример.

В. Д. Казионова, Осинники, Кемеровская обл.

Недавно оказался выброшенным на пенсию... Подумываю податься в тяжелоатлеты-профи

Жена часто совала мне под нос «Айболит», но я сопротивлялся. Потом сдался, читал все подряд. Кое-как осилил 31 страницу, на последнюю сил не хватило. Это не «Айболит», а «демьянова уха» какая-то. Впредь, кроме читательской лапши, ничего в рот не возьму, иначе придется глотать активированный уголь.

С женой мы живем долго, но безрезультатно: дети родиться не захотели. Правда, есть у меня внебрачный ребенок, но как сказать об этом жене? Ведь она грозит мне разводом, если обнаружит, что изменял ей по молодости.

Многие читатели «Айболита» хныкают и даже слезы льют: то ноги болят, то спина, то еще что-то. У меня в детстве как-то заболел зуб, а я не поверил этому, и он перестал болеть! С тех пор никому не верю. Даже когда однажды ко мне приехала скорая, я своими руками развернул ее в обратную сторону. Больше не появляется.

А недавно оказался выброшенным на пенсию. Руководство боялось, что роптать буду, Путину жалобу писать. И хоть они не на того санкцию наложили, кляузничать не стал — не на того напали. Усевшись на пенсию, подумываю податься в тяжелоатлеты-профи. До сих пор могу поднять 500 килограммов груза на высоту один метр и опустить так аккуратно, что пыль не запорошит глаза зевакам.

«Айболит», возможно, мне мог бы чем-нибудь помочь, но я еще не знаю, какая помощь мне нужна. Ну разве что отговорить мою жену разводиться со мной. Хотя не думаю, что ее санкция представляет для меня угрозу. Тогда уж точно разыщу своего внебрачного ребенка, а она останется бездетной.

З. Казаков, Краснодарский край (вынужден взять псевдоним, дабы увернуться от женских ногтей)

НАСТОЯЩЕГО МУЖЧИНУ НЕ СЛОМИТ ВОЙНА, БОЛЬ ИЛИ ТЯЖЕЛЫЙ ТРУД! ЛИШЬ НАСМОРК МОЖЕТ ПРЕВРАТИТЬ ЕГО В КАПРИЗНОГО И БЕЗЗАЩИТНОГО РЕБЕНКА.

НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ ПОХОЖИ НА ОБЛАКА: СТОИТ ИМ ИСЧЕЗНУТЬ — И СРАЗУ СВЕТЛЫЙ ДЕНЕК!

Неудачи великих людей

* Бетховену учитель музыки однажды сказал, что он безнадежен как композитор. Преподаватель Карузо говорил, что у того нет голоса и он не сможет петь. А получилось все наоборот.

* Авраам Линкольн отправился на войну в звании капитана, а вернулся рядовым. Решив заняться предпринимательством, прогорел. На поприще юриста его тоже постигла неудача из-за вспыльчивого характера. На пути к успеху в политике опять потерпел серию поражений. В письме другу он писал: «Я самый несчастный из живущих. Если то, что мне довелось испытать, раздать на все человечество, то на планете не останется ни одного улыбающегося лица».

* В молодости Диснея уволили из газеты за недостатком идей, Менделеев имел тройку по химии, Эйнштейн не говорил до 4 лет, а учитель считал его умственно отсталым.

Вспомните об этих фактах, когда покажется, что у вас ничего не получается.

ЛАПША из писем читателей

Я сказал жене, давай, мол, начнем все с чистого листа, а она мне ответила, что я загадил всю тетрадь.
Василий, Липецкая обл.

А принца на белом коне увела от меня кобыла Юлька!
Яна, Ставрополь

Все мужики — козлы! Им нужно только одно. Но почему, почему не от меня?
Елена, Нижний Новгород

Женщина, конечно, может быть только другом, но лучше, если она это узнает уже после постели...
Евгений, Тамбов

Вчера муж спросил у дочки: «У вас в садике топят?» Ребенок отвечает: «Нет, пока только в угол ставят...»
Жанна, Москва

Не попрощались...

Авторитеты дают советы

КАЖДЫЙ ИЗ НАС ЗНАЕТ, ЧТО ТАКОЕ СМЕРТЬ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА. КАК ВЫБРАТЬСЯ ИЗ СОСТОЯНИЯ ДЕПРЕССИИ?

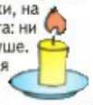
В связи с утратой, как правило, у человека возникает комплекс чувств. «Я с ним толком не попрощался!», «Не помог в трудную минуту» или «Я так и не сказал, что люблю его» — подобные мысли наводняют сознание. Вспоминаются все прошлые события, связанные с умершим, ссоры, обиды, за которые человек винит только себя. В подобной ситуации вспомните народную мудрость: Бог дал — Бог взял. Человек уходит, когда время его на нашей земле окончено. Помолитесь за него, пожелайте ему обрести счастье в ином мире. Это все, что вы можете для него сделать.

Как понять, что человек, потерявший близкого, сам не сможет справиться с утратой? Любое его поведение в первый год (полтора) после трагедии — нормальное. Это может быть агрессия, депрессия, перепады настроения, человек может начать хуже работать. Почему именно такой промежуток времени? За 12 месяцев человек в одиночку переживает все то, что раньше переживал вместе с этим близким: отпуск, день рождения, Новый год... После года, максимум полутора лет становится легче. Но если спустя это время человек не может вернуться к обычной жизни, значит, есть повод серьезно о нем беспокоиться. Возможно, стоит обратиться к психологу.

Д. Н. Кулевская, психолог

Любимый изменяет?

Пройдите по квартире со свечой в руке и в каждой комнате громко прокричите: «Соперницы-зазнобушки, молодые и вдовушки, на моего мужа не смотрите, глаза свои отведите. Нет вам места: ни в его доме, ни в его постели, ни в его сердце, ни в его душе. Будьте для него как злые собаки, как змеи в лесу. Во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Аминь».



Такой случай

Чего только не было за 46 врачебных лет!

...ОСТАНОВИЛАСЬ, КРЕПКО ЗАЖМУРИЛАСЬ, ОТКРЫЛА ГЛАЗА — КОРОВА В ОКНЕ. ЧТО ТАКОЕ? СОЛНЦЕ ВРОДЕ НЕ НАПЕКЛО.

Я ПЕНСИОНЕРКА. В своем селе 46 лет без перерыва проработала медиком. Тут я и терапевт, и хирург, и педиатр, и гинеколог... Но самое беспокойное для меня — быть скорой помощью. А муж здесь же 27 лет проработал участковым. Село большое, из-за красивейшего Колыванского озера сюда всегда съезжались туристы. Даже Юрий Сенкевич с командой снимал наше озеро. Сами понимаете, какая на нас с супругом лежала ответственность за спокойствие и здоровье односельчан и приезжих. Никакого отдыха и праздников. Если бы у меня был талант писательницы, написала бы целую «Войну и мир» о своих приключениях. Конечно, больше было бы драматических и трагических случаев, но случались и курьезы.

...Июль. Суббота. Как говорится, суббота — бабья забота. Собралась постирать, помыть, в огороде поработать. Но не тут-то было: как всегда — звонок. Заболел ребенок. Схватила походную сумку в руки и за дверь. А на улице благодать! Солнышко только проснулось, ласково пригревает, даже с цветов (а их у меня много) не успело росу выпить. Кукушка спозаранку кому-то уже года отсчитывает... Бегу, озираясь по сторонам, гляжу на палисадники: у кого цветы, а у кого — лопухи. Вдруг вижу: из одной избы в окно смотрит... корова! Рога здоровые, глаза грустные. Я остановилась, крепко зажмурилась, открыла глаза — корова. Что такое? Солнце вроде не напекло. Зайти? Нет, меня ждал больной. Благо, осталось два дома до нужного адреса. Дошла, осмотрела ребенка, назначила лечение — и назад. Иду и думаю: «Теперь-то уже точно узнаю, не померещилось ли мне?» Захожу и вижу: хозяйка убирает с пола все то, что оставила корова, и плачет. Спрашиваю: «Что тут у вас случилось?» — «Что, что! Побежала к соседке договориться о помощи, ведь свадьба у нас — дочку Раиску замуж выдаю. Прихожу, а эта чертяка рогатая весь хлеб сожрала, что я на свадьбу приготовила, и стоит в окно пялится. Видать, размышляет, как ей в окно на улицу выйти!» — Да как же она в избу попала?» — спрашиваю. «Через дверь зашла. Я, когда вышла, хлопнула, а она, видать, не закрылась. Хлеб на столе лежал, а эта скотина учуяла запах. Стадо сегодня проспала, вот корова во дворе и осталась». — «Ну не переживай так, зато вечером она тебе молока даст, а хлеб еще купишь. Главное, свадьба у вас!» — «И правда», — улыбнулась Татьяна сквозь слезы. А я подумала: «Слава богу, с головой у меня все в порядке» — и поторопилась домой. Ведь суббота, бабья забота...

И. К. Лобова, с. Саввушка, Алтайский край

СОСО ПАВЛИАШВИЛИ, певец, композитор:

«Я — волк, а Ирочка — моя волчица!»

МАЛО КТО ЗНАЕТ, ЧТО В ЖИЗНИ СОСО ПАВЛИАШВИЛИ БЫЛ ДОЛГИЙ ПЕРИОД ОТЧАЯНИЯ. ОН МОГ ОСТАТЬСЯ ИНВАЛИДОМ, НО ЛЮБОВЬ СУПРУГИ И РОЖДЕНИЕ ДОЧЕРИ ВЕРНУЛИ ПЕВЦА К ЖИЗНИ.

— Насколько для грузина важна семья? Братья Меладзе, например, развелись один за другим...

— Что поделать, если душа тянет в другую сторону, глаза смотрят на другую женщину? Главное в отношениях — честность. Всякое бывает, но я не могу представить себя без Ирочки. А у ребят так получилось.

— Ирина была вашей поклонницей?

— Когда-то у меня была звукозаписывающая студия во Дворце пионеров. Ирочке было 16 лет, она там занималась в театральном кружке. Однажды зашла ко мне, и я подарил ей свой диск. Эта встреча была судьбой. Когда Ира окончила школу, взял ее в свой коллектив. Она и пела в качестве бэк-вокалистки, и танцевала. В шоубизнесе полно полуголых девушек, это не повод уходить из своей стаи. Я — волк, а Ирочка — моя волчица. Наша главная семейная традиция — делать друг друга счастливыми. В нашей стае полное доверие друг к другу, любовь, юмор и самоирония. Главное, чтобы волчата чувствовали запах своей стаи, это делает их сильными. Они дорожат, гордятся тем, что принадлежат к ней.

Леван поет не хуже отца, но пошел в строители.

— Ваш старший сын Леван женился?

— Ему 27 лет, но пока не до женитьбы: много дел, командировок. Мотается, строит объекты в Питере, в Минске и еще где-то. Он должен встать на ноги, а уж потом обзаводиться семьей. Леван понимает, что его семья не должна висеть на моей шее, что он сам должен ее тянуть, ухаживать за мамочкой, нашей замечательной Нино, которую безгранично любит.

— Ваша бывшая жена Нино так и не вышла замуж?

— Не вышла. Она достойная женщина во всех смыслах, наша родня. Мы были совсем молоды, когда поженились.. А после рождения сына я сразу уехал в Москву.

— Вы жили с Ириной, будучи формально мужем Нино...

— Это всего лишь бумаги, штамп. Для Ирины это не имеет значения, она за меня любому горло перегрызет. А отношения с Нино на тот момент себя исчерпали.

— Как поняли, что Ирина — ваш человек?

— С того момента, как познакомились, мы постоянно вместе — в болезнях, трудностях, испытаниях. Еще до встречи с Ирочкой в Тбилиси по собственной глупости я попал в страшную аварию. Пьяный друг предложил подвезти домой из ресторана и с размаху врезался в бордюр. В итоге — у Георгия ни царапины, а у меня начались приступы посттравматической эпилепсии. Обычно они случались во время сна, иногда по несколько раз за ночь. С утра все тело крутило от судорог, губы и щеки искусывал в кровь, голова гудела, не помнил, как меня зовут. Еле двигался, не мог работать, выступать — приступы случались и в поездах, и в самолетах. Родные переживали, особенно те, кто видел это. Семь лет жизни как в кошмарном сне! Сейчас не верю, что такое было со мной.

— Правда, что вы уговаривали Ирину уйти от вас?

— Да. Зачем молодой, красивой девушке больной мужик?! Ира моложе меня на 16 лет. Я считал, что ей не следует связывать жизнь с инвалидом. Но она хотела быть со мной. Даже решилась родить. После появления на свет Лизы болезнь, которая мучила меня столько лет, как рукой сняло. А через полтора года родилась и Сандра. Надеюсь, что смогу уговорить Ирочку родить еще одного ребенка.

— Творческие люди, как правило, склонны к изменам.

— Творческий — на сцене, в студии, у рояля. Вне всего этого я — здравомыслящий мужчина. Дал слово женщине — держу.

— Дайте совет, как не разбить семейную лодку о быт?

— Не думайте об этом, и не разобьется! Будьте бунтарем в постели, а в быту на все смотрите спокойно. Мы вместе с Ирочкой 18 лет, и все эти годы несколько раз в день говорю ей: «Я тебя люблю! Ты самая красивая!» Мне хочется это говорить снова и снова. Мне 50 лет, а рядом с ней чувствую себя мальчиком. Отдыхаем вместе, ходим в спортзал, бассейн, катаемся на велосипедах.

— Вы так много лет на эстраде, но не замечены ни в каких скандалах. Как это удается?

— Знаете, кому-то нужен этот скандал, а мне нет. А те, кто меня предавал, доставлял боль, делали меня еще сильнее.

— У вас неконфликтный характер, из-за чего же вас «били»?

— Не всем нравится, что тебе самому хорошо и ты еще при этом стараешься помочь другим. Но я считаю так: тебе сделали добро — помни на всю жизнь, ты сделал добро — забудь. Когда люди, которым помог, начинают благодарить, отвечаю: «Не надо мне благодарности, лишь бы плохо мне никто не делал, в спину ножом не бил». Но есть люди, которым ты это говоришь, а они все равно бьют. Разные бывают люди, что поделаешь... Предательство могут перенести только сильные, что я и делаю.

— Что делать, чтобы быть сильным и здоровым?

— Каждый день хожу по полтора-два часа, плаваю в бассейне. Ирочка тоже. Она еще и фитнесом многие годы занимается. Я, Ира, тесть Борис (ему за 60 с чем-то лет) вместе катаемся на велосипедах, играем в теннис.

— Вы стали меньше общаться с друзьями после рождения дочерей. С чем это связано?

— Пока ты пойдешь туда, придешь сюда, дочка уже вырастет без тебя... Зачем это допускать? Если родил ребенка, несешь за него ответственность. Мечтаю через какое-то время сделать семейный бизнес, чтобы не ездить много на гастроли. Много нам не нужно. И вообще хорошему человеку для счастья много не надо, поверьте! Хочу всю семью задействовать в общем деле, чтобы они не от меня ждали чего-то, а сами себе на кусок хлеба зарабатывали. Общее дело нужно для того, чтобы как можно больше быть с детьми. Никогда их не отпущу от себя, например, куда-то за границу учиться. Никогда! Потому что сразу теряется смысл стаи, сразу теряется вот это ощущение верности, действа. Что бы мне хорошего ни говорили про учебу в Англии, Швейцарии, никогда в это не поверю. Хорошее образование можно и здесь получить! В конце концов, если есть возможность, надо нанять сильных репетиторов. Зато ребенок рядом, ощущает твое дыхание, ты ощущаешь его, для меня это невероятно важно. Никого не учу, каждый выбирает свой путь.

— Что вы делаете для того, чтобы Ирина была счастлива?

— Даю почувствовать, что она защищена, любима, желанна. Это должно быть у любой женщины, мужчина должен дать ей эту эмоциональную поддержку. Если жена несчастлива — муж виноват. Потому что он ведет свою стаю.

Хондроитин-глюкозаминовые комплексы «Хонда» – для улучшения подвижности суставов и естественного обновления хрящевой ткани

Что обеспечивает эффективность натуральных[1] средств «Хонда»?

- **Усиленный состав:** самые важные для суставов компоненты известных мировых производителей в максимальных дозировках: коллаген – 8000 мг (Франция), хондроитин – 800 мг и глюкозамин – 1350 мг (Испания), гиалуроновая кислота – 50 мг (Швейцария), MSM – 600 мг, витамины (Германия). Все лучшее, что необходимо для усиленного питания и естественного обновления хрящевой ткани суставов и позвоночника.
- **Максимальные дозировки** компонентов обеспечивают более быстрый и устойчивый эффект (Хонда Форте).
- **Многообразие форм выпуска** средств серии «Хонда»: капсулы, таблетки, кремы, напиток – для любых предпочтений.
- **Высокая биодоступность компонентов** (их усвоение) в наибольшей степени отмечается в инновационном напитке **«Хонда drink»**. Как результат - сохранение эффекта до 6 месяцев.
- **Гарантия качества:** произведено компанией Эвалар по международному стандарту качества GMP[2].

Принимайте хондроитин-глюкозаминовые комплексы «Хонда» - в них все, что нужно для усиленного питания и естественного обновления хрящевой ткани суставов и позвоночника!

Спрашивайте в аптеках! **www.evalar.ru.**
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
[1]По действующим веществам. [2]Средства серии «Хонда»: таблетки, капсулы, напиток. БАД. Реклама.

Вдруг из леса вышел старичок с палочкой и показал, как добраться до города

Когда это случилось, мне было 72 года. Я инвалид II группы, часто хожу погулять в лес, до него идти 2,5 км. Обычно ходила с одной знакомой (там же с ней и познакомились), но в тот раз пошла одна. Пока шла, уже стемнело, решила вернуться домой. Но закружилась по многочисленным тропинкам и заблудилась. Очень испугалась! Выбрала одно направление и вышла на асфальтированную дорогу. Посмотрела — троллейбусной линии нет. Стала голосовать, но ни одна машина не остановилась. Никак не могла сообразить, что это за дорога и в какую сторону мне идти. Почувствовала себя плохо, ноги подкосились. Стала просить помощи у Николая Чудотворца... Сама плачу и оглядываюсь по сторонам: нет ли кого в лесу? Но увы! Там все гуляют до обеда, а было уже около 17 часов. Вдруг смотрю — идет старичок с палочкой, невысокого роста, в серой телогрейке. Обрадовалась, поспешила к нему навстречу. Он объяснил, где я нахожусь и как добраться до города. Оказывается, я была рядом со своим районом. Шла домой и плакала от радости, через час уже была дома. Конечно же, тем старичком был добрый Николай-угодник. Когда уходила, оглянулась, а его уже не было. Словно испарился!

С тех пор всегда молюсь этому святому. А молитва такая: «Святителю Христов Николае, моли Бога о нас». И еще: «О пресвятый и пречудный отче Николае, утешение всех скорбящих, нынешнее наше приими приношение и от геенны избавитися нам Господа умоли, богоприятным твоим ходатайством, да с тобою воспеваем: Аллилуйя! Аллилуйя! Аллилуйя!».

А. И. Евсеева, Тольятти

Знаете ли вы, что...

В 2008 году в Норвегии было построено Хранилище судного дня. Его основное назначение — сохранить для будущих поколений семена ценных растений на случай глобальных катаклизмов — войн, падения метеоритов, изменения температуры, и не только. В этом зерновом банке около 100 миллионов семян сельскохозяйственных культур со всего мира. Они хранятся в запаянных контейнерах при температуре −18°С в условиях вечной мерзлоты. Кроме этого, воздух охлаждается мощным компрессором. Даже если во всем мире пропадет электричество и собственный автономный источник электроэнергии выйдет из строя, то семена смогут сохраняться еще несколько сотен лет. Хранилище находится на высоте 130 метров над уровнем моря, поэтому не будет затоплено при таянии арктических льдов.

Авось пригодится

КОЛОКОЛЬЧИК ПРОГОНИТ ВСЁ ДУРНОЕ

Колокольчик — древний оберег от безденежья, болезней и сглаза. Повешенный на сквозняке, он звенит, изгоняя все дурное из дома. Его можно повесить у входной двери на веревочке любого цвета. Можно взять 3 ленты (лучше красную, белую и черную), заплести из них косичку или крепко связать тремя узлами. Чтобы усилить защитные силы, можно повесить 3 колокольчика.

ОЧИСТИТЕ ДОМ СВЕЧАМИ

Если верите в суеверия и приметы, то этот секрет для вас. Поставьте в каждой комнате по одной свечке (лучше большие). Пусть они полностью прогорят. Свечи вначале будут трещать — это говорит о том, что в доме тяжелая энергетика из-за постоянных семейных разногласий. Этот ритуал проводите до тех пор, пока при горении не прекратится треск. В дальнейшем можно зажигать свечи раз в неделю.

...И тут началось! Одну женщину вдруг затрясло, как от озноба, другая зарыдала

В субботу была в храме. Отстояла утреннюю службу и осталась на молебен о недужных. В храм зашла сгорбленная старушка с палочкой. Люди посторонились, убрали с лавочки сумки, усадили ее. Бабулька села и принялась стонать. Стонет и стонет. То палку свою уронит, то чем-нибудь пошуршит. Мешала, отвлекала, как бы специально. Мы стояли прямо перед старушкой. Несколько раз невольно оглядываясь на шум, заметили, что бабушка почему-то совсем не крестится, просто сидит. Не дожидаясь конца молебна, она ушла. И тут началось! Одна женщина стала трястись, как от озноба, хотя было жарковато. Другая уже на выходе из храма стала рыдать. Напоили ее святой водой, и она еле успокоилась.

Вернулась домой — тут и меня догнало. Давно я так сильно не плакала. Причин для слез хоть отбавляй, но как-то держалась. В общем, наревелась от души. Вот уже несколько дней мне плохо. Думаю, что старушка та в храме была неспроста. Неужели даже на службе в церкви можно сделать что-то нехорошее?

В. Спиридонова, Свердловская обл.

Голубь был чьей-то душой, предупреждал о беде

Однажды на подоконник нашей лоджии сел белый и сияющий голубь. Сидит и смотрит на меня черными, как бусинки, глазами. Говорю: «Есть хочешь? Сейчас накормлю». А у него из глаз покатились слезинки, словно бисер! Я скорее пошла на кухню, взяла хлебные крошки, открыла окно, но голубь улетел. Пролетел метров пять, оглянулся и растворился дымкой. Все гадала: к чему это было?.. Только недавно поняла. Год 2014-й оказался для нас тяжелым. Погрязли в болоте и не знаем, как из него выбраться. Думаю, тот голубь был чьей-то душой и плакал о нашей семье...

Л. Ф. Ткаченко, Ставрополь

Хи-хи-с!

■ ПРОСТОЙ НАРОД С ГОЛОДУ НЕ ПОМРЕТ... У НЕГО И УШИ В ЛАПШЕ, И ФИГИ С МАСЛОМ!

■ ЕСЛИ ДОЛГО СМОТРЕТЬ НА ОГОНЬ, ТО МОЖНО УВИДЕТЬ, КАК ВАС УВОЛЬНЯЮТ ИЗ ПОЖАРНОЙ ЧАСТИ...

Целитель Шарбель

Развеем сомнения

В одной газете видела изображение святого Шарбеля. Люди пишут, что его портрет лечит, если его... приложить к больному месту или просто долго смотреть. Можно ли православным так лечиться?

О. Ю. Волкова, Астрахань

Во-первых, монах Шарбель Маклуф принадлежал к католической общине, православные ему не молятся. К тому факту, что Шарбель — святой, православная церковь тоже относится с осторожностью. То, что он вел праведную постническую жизнь, что его тело после смерти не разложилось и 17 лет выделяло сукровицу, еще не делает Шарбеля святым. Например, на Афоне о святости судят не по тленности, а по цвету костей. В России достаточно чудотворных икон, целебных источников и мощей великих святых, которые позволяют нам не прельщаться «феноменом Шарбеля».

Во-вторых, важно понимать значение святых изображений. Есть чудотворные иконы, перед которыми люди молятся и исцеляются или получают помощь в житейских делах. Однако благодать они получают не от того, что любуются ими, а усердной и покаянной молитвой. К образу можно прикладываться, благоговейно прикасаться губами (не целовать, причмокивая), но недопустимо прикладывать икону к больным местам! Это кощунство пошло от экстрасенсов и жжелителей, рекомендовавших прикладывать их фотографии, «заряженные» энергетикой, или просто смотреть на них.

Иеромонах Иов

Уроки жизни — Для тех, кто верит

«Во время исповеди монах с криком выгнал меня из храма»

АНДРЕЙ МЕРЗЛИКИН, актер театра и кино:

— Представьте ощущение человека, который сильно вспотел и страшно хочет помыться, но ни одного душа на сто километров вокруг нет. Именно на это похоже желание покаяться, а вожделенный душ — это исповедь. Хорошо это состояние помню. Впервые пережил его в студенческие годы. Та оголтелость, с которой мы пытались «познать жизнь», противоречила всему, что в меня вкладывали родители. Хотелось опуститься так, чтобы достать до самого безнравственного дна. И я опускалась до тех пор, пока не захотелось от самого себя спрятаться. В голову вдруг пришла мысль: «Хочу выбраться! Хочу отмыться!» Но что делать? К кому с этим идти? Маме не расскажешь, друзья могут не понять, да и неудобно... Поехал — ни много ни мало — в Троице-Сергиеву лавру. Трясся в электричке, стоял в длиннющей очереди на исповедь — наконец подошел к монаху, начал что-то ему говорить. А он вдруг меня перебивает: «Первый раз на исповеди?» — «Да». С каким жаром он начал меня отчитывать, до сих пор помню! Стою, не понимаю ничего... Потом спрашивает: «Готовился?» — «А это как?» Тут он буквально с криком выгнал меня из храма...

Сейчас вспоминаю с улыбкой, а тогда был вне себя от ярости. Ведь я — такой молодец — пришел сознаться во всем. И что? Ради чего трясся в электричке и стоял в очереди? Решил: не нужна мне такая помощь, ноги моей в храме не будет. Но у Бога не бывает ничего случайного — мне именно такой опыт и был необходим.

На Рождество мама предложила сходить в храм недалеко от дома. Просто постоять... Зашли. Вдруг вижу — пожилой священник делает мне знак рукой: мол, подойди. Решил, раз зовут, надо подойти, мало ли что человеку нужно. Подхожу и понимаю: священник подумал, что я хочу исповедаться. И зачем оно мне? Не планировал ведь. Но батюшка оказался опытным и начал говорить сам — за меня. А я с трудом сдерживал слезы. Все, что он говорил, стопроцентно в меня попадало. Буквально в каждую мысль, которая меня тревожила. То, что сам для себя не мог сформулировать, священник выразил очень четко. Он угадал даже то, что я вообще не мог никому рассказать. Во время этой исповеди я сам не сказал ни слова. Тогда впервые в жизни причастился. Того груза, который в себе носил, вдруг не стало.

P. S. Часто первые шаги к церкви бывают легкими — как будто Бог сам за руку тебя ведет, даже не думаешь сопротивляться — настолько благодатью обволакивает. Но всю жизнь Он за руку вести не будет. Каждый человек должен приложить усилия и сам прийти к Нему через разные испытания...

О чём танцуют пчёлы?

Что мы знаем об этих насекомых? Что они трудолюбивы, весь день работают. Чтобы выработать 100 г меда, пчела должна подлететь к миллиону цветков! А еще надо строить соты, ухаживать за личинками... Как тут обойтись без тесного общения друг с другом.

СВОЙ ЯЗЫК И МИМИКА

Еще в 1930-х годах зоологи заметили, что у пчел есть своеобразный язык, который выражается в танцах. Пчела-разведчица, обнаружив цветущее поле, толкается в соты своих подруг, сообщает им о находке и в сильном возбуждении начинает танцевать — вилять в разные стороны кончиком брюшка. Чем ближе место находки от улья, тем возбужденнее ее движения. Танцуя, она делает несколько шажков в определенном направлении по прямой, резко поворачивает в сторону, затем снова повторяет танец — и так до 20 раз. В полной темноте улья подруги не увидели бы танца разведчицы, но они прикасаются к ней усиками и повторяют его, а после нескольких повторений летят к указанному месту. Расстояние до него они определяют по ритму танца, по времени исполнения фигур, причем время это измеряется с точностью до 0,01 секунды.

Пчелиный рой может весить до 7-8 кг. В нем 50-60 тыс. пчел, несущих 2-3 кг меда в зобиках. Этим запасом они могут питаться 8 дней.

ПЧЕЛА-РАЗВЕДЧИЦА ОРИЕНТИРУЕТСЯ ПО СОЛНЦУ

Если участок находится по направлению к солнцу, то, танцуя, она движется сверху вниз, при направлении от солнца — снизу вверх, при других направлениях делает любой угол между положением солнца и источником пищи. Если повернуть соты, не меняя горизонтальной плоскости, то она, как магнитная стрелка компаса, поворачивается на найденный корм. Если до источника корма не больше 100 метров, пчелкой указывается лишь наличие его. Какие найдены растения, пчелы узнают по ароматам, которые она принесла на своем теле. Если надо лететь дальше 100 м, разведчица расскажет о направлении и силе встречного, бокового или попутного ветра. Для пчел все это важно знать, чтобы рассчитать, сколько потребуется времени и силы для достижения цели.

ЛЕТИМ НА СВЕТ

Интересно, что пчелы ориентируются по солнцу, даже если оно закрыто облаками. Ведь ультрафиолетовые лучи проникают через облачный покров, а солнечный свет пробивается через малейшие просветы в облаках. Глаза у пчелки такой чудесный оптический прибор, что по любому участку ясного неба определяют положение солнца на горизонте. Человек это может сделать только с помощью приборов. Кроме дневного небесного светила, ориентирами для пчел служат и более простые указатели: рельеф местности, запахи, различные предметы и их окраска. Пчела наверняка ошибется и залетит в рядом стоящий чужой улей, если его окрасить в соответствующий цвет.

ВСЕМ РОЕМ — В НОВЫЙ ДОМ!

Пчелы танцуют и во время роения. Прежде чем покинуть обжитое убежище, вначале подбирают новое жилье со всеми удобствами, тогда уже и переселяются. Новый дом должен быть просторным, в него не должна проникать вода и дуть ветер, нужно, чтобы в нем хорошо пахло и не было муравьев — ненужных сожителей. На поиски жилья в разные стороны вылетает целая бригада пчел. Они тщательно осматривают каждое дупло в дереве, дыру в стене, а то и скворечник. Каждая разведчица своими танцами докладывает улью результаты обследования. Поскольку дело очень важное, танцы длятся не одну-две минуты, как при сборе нектара, а часами (иногда по 20 часов кряду).

На восьмой день реанимации дочери показали её малыша, и кровотечение остановилось

У моей старшей дочери первый ребенок родился с патологией. Во время беременности она переболела краснухой, а прививки от этой болезни у нее не было. Моя первая внучка Настенька — инвалид. Через неделю после родов малышке на обе ножки наложили гипс на 6 месяцев, затем снова на 6 месяцев. В 1 год 5 месяцев ей сделали операцию, после этого на ночь мы на обе ножки ставили ей тутора (ортопедический аппарат), а днем надевали ортопедическую обувь.

В 3 года снова сделали операцию, но улучшений не было. Сейчас девочке 8 лет, а она уже перенесла 4 операции. Сердце обливается кровью, когда смотрю на нее.

Когда дочка забеременела во второй раз, я, как медик, сама сделала ей прививку от краснухи, поэтому была уверена, что все будет хорошо. Но за 2 недели до родов у дочери открылось кровотечение, и ее на скорой помощи увезли в роддом. Сделали кесарево сечение, но кровотечение продолжалось, и мой ребенок оказался в реанимации. Врачи не знали, что делать. Медицинские препараты не действовали, улучшения не наступало, дочь угасала на глазах. Зять плакал — ведь он стал отцом двоих детей, а их мать уже 8-й день находилась в реанимации. Я пошла в церковь и отстояла службу. В слезах обратилась к Богородице, просила помочь. Дома просила помощи у иконы, почти всю ночь стояла на коленях. И Бог услышал меня. Утром нам сообщили, что из медицинского центра в Казани вызвали комиссию с главным врачом-акушером. Тот приказал показать дочери сына. Дочка увидела своего малыша, и кровотечение сразу прекратилось. В этот же день ее перевели из реанимации в палату и принесли кормить ребенка. Так что если человек верит в Бога всем сердцем, то его просьбы будут услышаны и обязательно произойдет чудо.

Л. А. Бакланова, Зеленодольск, Татарстан

Счастье на крыльях

НА РУСИ ВЕРИЛИ, ЧТО ДУШИ УМЕРШИХ ПЕРЕВОПЛОЩАЮТСЯ В МОТЫЛЬКОВ.

* В течение сорока дней они, словно прощаясь с живыми, кружат неподалеку от родного дома, а потом возносятся на небо.

* На Востоке считают, что свое желание надо прошептать бабочке так тихо, чтобы для всех земных существ оно осталось тайной, и отпустить ее. Бабочки не умеют говорить, поэтому на своих крылышках они доставляют просьбу прямо на небеса, и желание обязательно исполнится.

* Бабочки в интерьере, на посуде или на одежде помогают тем, кто страдает от частых приступов депрессии.

* В Китае до сих пор жених перед свадьбой дарит невесте живую или нефритовую бабочку — символ любви и радости. А бабочка в подарок на день рождения — пожелание дожить как минимум до 90 лет.

* Китайцы, практикующие фэн-шуй, советуют украшать порхающими бабочками стены спальни. Легкокрылые существа помогут наладить жизнь одиноким людям, а семейным парам укрепить союз.

* В спальне мотыльков лучше располагать парами или стайками, как будто они влетели в вашу комнату и кружат возле кровати или на потолке.

* Для современных японцев бабочка символизирует все лучшее в жизни человека. Поэтому «танец бабочек», выражающий радость жизни, открывает многие японские праздники.

Умные мысли

■ НЕ СТРОЙТЕ ЦЕРКОВЬ, А ПРИСТРОЙТЕ СИРОТУ: ИЗ-ЗА СИРОТ И СОЛНЦЕ СИЯЕТ.

■ СЧАСТЛИВ ТОТ, КТО ОТЫЩЕТ ЮНОГО ТАЛАНТЛИВОГО ЧЕЛОВЕКА В НУЖДЕ, ВОВРЕМЯ ЕГО ПОДДЕРЖИТ И ДАСТ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБИТЬСЯ НА ДОРОГУ.

Павел Груздев, священник

На все случаи жизни

Носить счастливую булавку нужно незаметно. Она защитит своего хозяина от сглаза, порчи и несчастий, если правильно пользоваться этим амулетом. Носите ее незаметно для окружающих и чтобы ее головка смотрела в сторону сердца. Лучшая булавка — та, которая куплена в понедельник. Сила амулета больше, если он куплен за найденные на улице деньги.

Хи-хи-с!

■ ЖЕНЩИНА НЕ СТАНОВИТСЯ НА ГОД СТАРШЕ — ОНА СТАНОВИТСЯ НА ГОД ОПАСНЕЕ.

■ ПАРКУЯСЬ В СУГРОБ, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ОН НЕ ЗАНЯТ.

■ БОЛЬНЫЕ ЭНУРЕЗОМ ЧЕТКО ЗНАЮТ, ЧТО СЛОВО «ВЫПИСАТЬСЯ» ИМЕЕТ ДВА ЗНАЧЕНИЯ.

Акулий Жир
АКУЛЬЯ СИЛА!

ШИШКИ НА ПАЛЬЦАХ БОЛЬШЕ НЕ ПОМЕХА!
Крем «Акулий жир и Лавр благородный» снимет боль и отек – от шишек на больших пальцах ног останутся одни воспоминания!

КОГДА БОЛЯТ НОГИ – БОЛИТ ВСЕ!
В пятке боль, в стопе иголки, ни ступить, ни побежать? Крем «Акулий жир и Адамов корень» поможет устранить боль и воспаление в стопе. И ходить и бегать сможете!

ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ НЕ СПИТСЯ?
Крем этот точно Вам пригодится! Не болят суставы от такой приправы. Крем «Акулий жир и Шунгит»!

ЧТОБЫ ШЕЯ НЕ БОЛЕЛА!
Если боль в шее стала головной болью, то не обойтись без крема «Акулий жир и Перец стручковый». Шея станет подвижной, а голова свободной.

О ЧЕМ ГУДЯТ ВАШИ НОГИ?
Варикоз, ноги отекают и гудят... А может, они «кричат» о помощи? С кремом «Акулий жир и Пиявка» боль и отеки уйдут как дурной сон!

РЕКОМЕНДУЕМ!

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА!
Справки по телефону: 8 (495) 223-32-46; 8-800-200-40-13
сайт: www.luchiks.ru

Москва 5855515, 88062006303; Архангельск 606683; Санкт-Петербург 7034530, 6410101; Барнаул 665464; В. Новгород 645050; Владивосток 404404, 2345201; Вологда 522352; Екатеринбург 2877777; Иваново 290223; Ижевск 5055505; Кемерово 571310, Киров 484747; Новосибирск 88002501577; Н. Новгород 880070707088; Оренбург 780780; Пермь 2228600; Псков 720275; Самара 88001001112; Ставрополь 750575; Тамбов 450359; Тольятти 89061283480; Томск 900647; Тула 476800; Уфа 2841156; Хабаровск 436645; Челябинск 2323313, 2251010; Казахстан 77737000842.
Косметические средства. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.
Декларация о соответствии: ТС N RU.АВ07.В.00193, RU.Д-RU.АГ66.В.03556. Реклама

Бедлам

Кошмарики

ТАК НАЗЫВАЛСЯ ГОСПИТАЛЬ В ЛОНДОНЕ ДЛЯ ДУШЕВНОБОЛЬНЫХ. ЛЕЧИЛИ ТАМ ЖЕСТОКО...

Слово «бедлам», которое мы употребляем, чтобы сказать о беспорядке и неразберихе, произошло от названия библейского города Вифлеем. Вернее, оно связано с монастырем ордена Вифлеемской звезды в Лондоне. При нем открыли госпиталь для лечения душевнобольных, который в просторечии искаженно назывался Бедлам. Это был конец XV века, когда в Европе свирепствовала инквизиция, а на площадях пылали костры, на которых сжигали ведьм и колдунов. Считалось, что психически больные люди повреждены в рассудке чертом. Поэтому Бедлам был страшным местом. По Лондону ходили слухи, что больных там приковывали цепями и морили голодом. Мало кому удавалось выйти на свободу — больные оставались в Бедламе десятилетиями. К XVIII веку из Бедлама исчезли цепи, но больные вынуждены были терпеть издевательства иного рода — любой желающий, заплатив копейки, мог ходить по Бедламу и разглядывать больных как экспонаты живого музея. А еще сумасшедших стали выпускать на улицу, чтобы они собирали милостыню. Видимо, сумасшедший дом перевели на самоокупаемость. Умалишенные на улицах напоминали здоровым людям, что надо вести праведную жизнь.

Сейчас этого сумасшедшего дома уже нет, но больница под названием Бетлемский королевский госпиталь до сих пор существует.

Знаете ли вы, что...

МЛАДЕНЕЦ ВИДИТ ОКРУЖАЮЩИЙ МИР ВВЕРХ НОГАМИ. И ПОКА ЕГО МОЗГ НЕ НАУЧИТСЯ ПЕРЕВОРАЧИВАТЬ ИЗОБРАЖЕНИЕ, РЕБЕНОК НЕ СМОЖЕТ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ПРОСТРАНСТВЕ.

Стихи наших читателей

Я ПОЗНАЛА СВОЁ СЧАСТЬЕ...

Обижали меня часто,
Обижали меня сильно.
Я познала свое счастье
Под холодным
дождем-ливнем.
Ты со мною стоял рядом,
Ты меня не ловил в сети.
И осыпало нас градом,
И прохладный
пронзил ветер.
А под утро ушли тучи,
Осветила заря лица.
Если это простой случай,
То о чем же поют птицы?

Н. В. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

ЭКСПРОМТ

Лицо — с него воды не пить,
А что внутри —
всего главней.
Так хочется
нормально жить
И не жалеть
прошедших дней,
Чтобы судьба на склоне лет
Вдруг улыбнулась бы тебе,
Чтоб не было обид и бед
В твоей разрозненной
судьбе.
Найти партнершу по себе
Непросто, и об этом сказ.
Быть вместе в радости,
беде —
О том мой маленький
рассказ.

В. В. Липилин, Новочеркасск, Ростовская обл.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА: «МНЕ НЕ НРАВИТСЯ, КАК ТЫ ОТВЕТИЛ НА МОЙ ВОПРОС. ПОЭТОМУ СПРОШУ ЕЩЕ 15 РАЗ — ВДРУГ ОТВЕТИШЬ ТАК, КАК МНЕ ХОЧЕТСЯ!»

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

34 года, рост 165 см, вес 60 кг. Кареглазая, волосы темные, длинные, выгляжу моложе своих лет. Русская, серьезная женщина. Не пью, не курю, домоседка, очень стеснительная, люблю вкусно готовить. Для создания семьи и серьезных отношений познакомлюсь с русским мужчиной 35-40 лет. Если вы одинокий, добрый, честный, надежный — звоните или пишите! Судимых, пьющих и альфонсов прошу не беспокоить.

Алена, ул. Бибиревская, 1, кв. 190, Москва, 127549, тел. 8-968-675-94-27

***

40 лет, рост 162 см. Разведена, воспитываю дочь 15 лет. Спокойная, отзывчивая, хозяйственная, без вредных привычек. Люблю порядок, шить, вязать, готовить, заниматься домашними делами. Жильем и материально обеспечена. Для создания семьи познакомлюсь с порядочным, добрым, симпатичным, умным мужчиной до 50 лет, без вредных привычек, любящим детей и согласным на переезд ко мне.

Ирина Александровна Коротаева, ул. Буммашевская, 88, кв. 9, Ижевск, Удмуртия, 426060

***

50 лет, привлекательной внешности. Для серьезных отношений и брака познакомлюсь с русским мужчиной 45-56 лет, желательно из Ставрополя, Невинномысска, Михайловска или Изобильного.

Валентина, Ставрополь, тел. 8-918-792-58-31

***

Очень хочу найти подругу-сестру старше 50 лет, для переписки в печали и радости. Я на пенсии. С удовольствием буду писать и отвечать.

Валентина Митрофанова, д/в, п/о №50, п/о Усть-Омчуг, Тенькинский р-н, Магаданская обл., 686050

***

Русская, добрая, приятной внешности. Люблю уют, порядок, природу, огород, цветы. Одной одиноко, хочется о ком-то заботиться. Может, есть где-то одинокий, русский мужчина 58-64 лет, которому нужны ласка и тепло души? Если у вас вредных привычек в меру, вы добрый, ласковый и серьезный, звоните! Жду откликов из Тульской и Рязанской областей. Из мест лишения свободы и ради интереса прошу не беспокоить.

Без подписи, Воронежская обл., тел. 8-903-857-94-46

***

57 лет, рост 160 см, полненькая. Русская, обычной внешности. Есть свой угол, детей и внуков нет. Познакомлюсь с русским мужчиной 55-60 лет, ростом не выше 170 см, с жильем, не обремененным детьми и внуками. Выславшим свое фото отвечу в первую очередь.

Татьяна Николаевна Колесникова, д/в, Волгоград, 400020

***

59 лет, рост 164 см, вес 70 кг, по гороскопу Овен. Добрая, отзывчивая, симпатичная, люблю домашних животных. Здоровье неважное. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочным, надежным, верным, нежадным мужчиной 60-65 лет, желательно ростом выше 170 см, любящим животных, из южных районов Воронежской области, согласным на переезд ко мне. Судимых, алкоголиков и ради любопытства прошу не беспокоить. На переезд не согласна.

Елена, Воронежская обл., тел. 8-920-217-01-50

***

60 лет, рост 155 см, вес 60 кг, по гороскопу Близнецы. Порядочная, добрая, эмоциональная, без вредных привычек. Дети взрослые. На пенсии, но работаю. Есть свое жилье и небольшой огород. Познакомлюсь с добрым, порядочным, нежадным мужчиной 60-70 лет, желательно из Кировского р-на, Ставропольского края.

Татьяна, Кировский р-н, Ставропольский край, тел. 8-962-023-56-28

***

Хочу познакомиться с мужчиной примерно 75 лет, желательно из сельской местности, из Энгельса или Саратовской области, который не потерял интерес к жизни, можно с легкой инвалидностью. Наши годы не должны быть помехой счастью.

Без подписи, Саратовская обл., тел. 8-937-256-83-58

***

61 год. Простая, одинокая женщина. Познакомлюсь с мужчиной 65-68 лет из Тюмени, Тюменской, Оренбургской или Свердловской областей.

Тамара Севастьянова, ул. Дмитриева, 1, корп. 7, кв. 10, Омск, 644123, тел. 8-381-270-68-19

***

63 года, рост 159 см, вес 70 кг. Добрая, отзывчивая, общительная, чистоплотная, неплохая хозяйка, без вредных привычек. Живу у родственников. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочным мужчиной 63-75 лет, с жильем, который станет мне надежной опорой на всю оставшуюся жизнь.

Евгений, Воронежская обл.

Ольга, Ставрополь, тел. 8-905-449-33-52

МУЖЧИНЫ

33 года, рост 161 см, вес 54 кг. Разведен, детей нет. Добрый, спокойный. Физически здоров, единственный недостаток — дефект речи (заикаюсь). Есть жилье, работаю в лесхозе. Хочу познакомиться с доброй, спокойной женщиной 25-30 лет. Ребенок, инвалидность и родители не помеха, главное, чтобы была любовь друг к другу и понимание. Пьющих и гулящих просьба не беспокоить. Кто стесняется звонить, пишите SMS.

Евгений Сергеевич Мальцев, ул. Советская, 9, с. Воронцовка, Павловский р-н, Воронежская обл., 396440, тел. 8-950-756-98-82

***

34 года, рост 165 см, инвалид II группы по зрению. Без вредных привычек, материальных и жилищных проблем. Несудимый, начитанный, интеллектуально развитый, умею готовить. Для создания дружной и крепкой семьи познакомлюсь с девушкой 20-30 лет, ростом 160-165 см, согласной на переезд ко мне и совместное проживание в моем городе Алатырь. Буду хорошим мужем и отцом. Может, откликнется одинокая сирота, беженка с Украины или просто порядочная девушка?

Михаил Осокин, Стрелка, 28, кв. 53, Алатырь, Чувашия, 429800

***

35 лет, рост 168 см, есть дочь, 2 года. Веселый, работаю. В данный момент живу с мамой и братом. Долго не женился, все искал одну-единственную, но просчитался. Она была моложе меня на 9 лет и, видимо, еще не нагулялась. Оказалось, что мы с ней абсолютно разные люди. Сильно болит душа! Может, есть где-то женщина или девушка, которой тоже хочется простого человеческого счастья? Если у кого-то появится желание написать, пишите, отвечу.

Олег, а/я 80, Новосибирск, 630063

***

47 лет, рост 173 см, вес 75 кг. Без вредных привычек, простой, добрый. Живу в сельской местности. Устал от одиночества. Для создания семьи познакомлюсь с доброй, порядочной женщиной до 50 лет. Согласен на переезд.

Без подписи, Пензенская обл., тел. 8-965-630-68-77, вечером

***

52 года, образование высшее. Родился и вырос в Алма-Ате, сейчас живу и работаю в Оренбургской области. Одинокий, люблю юмор, книги, музыку, спорт. Оптимист, молод душой и телом, веду нормальный образ жизни. Для серьезных отношений познакомлюсь с русской землячкой, проживающей в Алматы. Мечтаю уехать на родину вместе с пожилыми родителями.

Сергей Криворучко, ул. Гагарина, 9, кв. 4, пос. Акбулак, Оренбургская обл., 461550

***

Мне 72 года. Прошло 10 одиноких лет с тех пор, как умерла любимая жена. Сейчас, на старости лет, никому не нужен. Есть сын и дочь, но у них свои заботы. Сыну позвоню — приедет на несколько минут, спросит, как живу, и уезжает. Хочу через «Айболит» найти вторую половинку, желательно с юга России. Может, и для меня счастье найдется? Я спокойный, уравновешенный, не курю, с молодости не употребляю спиртного. Регулярно хожу в церковь.

Вениамин Бородин, ул. Первомайская, 31, Омутнинск, Кировская обл., 612700

***

73 года, рост 160 см. Вдовец, уже 2 года один живу в своем доме. Без вредных привычек. Для общения и совместного проживания ищу женщину своего возраста или на 2-3 года моложе меня, без вредных привычек, согласную на переезд ко мне, желательно из сельской местности Ставропольского края. Неряшливых, корыстных, ищущих выгоду, пьющих и курящих женщин прошу не беспокоить.

Николай, Благодарный, Ставропольский край, тел. 8-962-421-90-47

***

80 лет, рост 165 см, вес 75 кг. Совершенно одинокий, веду здоровый образ жизни. Ценю доброту, честность, преданность. Считаю, что главное в отношениях, — уважение и доверие.

Василий Иванович Букреев, д/в, пос. Большевик, Ипатовский р-н, Ставропольский край, 356612

За лучшее письмо — 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар, заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги.

P.S. В купоне появились 4 новые строки. Заполните их, если у вас есть расчетная карта любого банка, и тогда вы сможете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б. Письма без купона не поощряются гонораром.

Купон

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я согласен/согласна, чтобы мой домашний адрес был опубликован ☐ да ☐ нет

РАСЧЕТНЫЙ СЧЕТ (ЛИЦЕВОЙ СЧЕТ)

НАИМЕНОВАНИЕ БАНКА (ПОЛНОЕ), ГОРОД

БИК банка

Кор. счет банка

Для тех, кто хочет познакомиться по переписке

Многие читатели просят опубликовать их номера телефонов и полный адрес. Предупреждаем: «Айболит» читают во всех частях света. Когда у вас ночь, где-то день, поэтому звонки будут круглосуточными. Для здорового человека это кошмар, а для больных, работающих посменно или страдающих бессонницей жизнь станет невыносимой. И еще: будьте готовы к тому, что без предупреждения к вам в гости приедут люди, которые могут быстро стать в тягость. Мудрее, безопаснее, хотя и хлопотнее, открыть почтовый ящик в любом почтовом отделении или получать почту «до востребования».

Главный редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» Галина Николаевна Воробьева

Хочешь быть модной — страдай!

Британские ученые выяснили, почему женщины, которые часто носят туфли на высоких каблуках, надевая обувь на плоской подошве, испытывают боль.

Сканирование икроножных мускулов у таких женщин выявило их укорочение в среднем на 13% по сравнению с теми, кто не носит туфель на высоких каблуках. Кроме того, обнаружилось, что у таких женщин сухожилия ног толще и грубее. Это приводит к дискомфорту при переходе на обувь с низким каблуком или абсолютно плоской подошвой, потому что сухожилия не могут достаточно растянуться.

С трудом верится, что эта информация заставит женщин отказаться от туфель на шпильках. В конце концов, если хочешь быть модной, нужно страдать. Но хотя бы надо делать упражнения на растяжку. Например, станьте носками на ступеньку и опускайте как можно ниже пятки, а затем поднимитесь на носки. Если все-таки решите перейти на более низкие каблуки, то делайте это постепенно.

Как поддержать уровень сахара в норме?

Если вы хотите, чтобы сахар крови всегда оставался в норме, помогите своему организму с помощью специальных растительных средств — таких, как Олиджим. Только Олиджим содержит оптимальное сочетание двух растительных компонентов — инулина и джимнемы, способствующих нормализации уровня сахара в крови.

- **Инулин** заслуженно называют растительным инсулином: он способствует активизации обмена веществ и процессов сжигания жира, связанных с усвоением глюкозы, и поддерживает в норме уровень сахара.
- **Джимнема** — древнее растение (переводится как «разрушитель сахара») — способствует замедлению процессов всасывания лишнего сахара из пищи, поэтому он не попадает в кровь и безопасно выводится из организма. Кроме того, джимнема поддерживает нормальную работу поджелудочной железы и выработку инсулина.

4 таблетки «Олиджима» в день[2] - и уровень сахара останется в норме!

Качество Эвалар. Гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках Олиджим, и пусть уровень сахара остается в норме!

Эвалар здоровья дар

Спрашивайте в аптеках! **www.evalar.ru**
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

GMP Гарантия качества

[1] В ассортименте компании «Эвалар».
[2] Рекомендуется регулярный прием «Олиджима» по схеме 25/5 (25 дней приема с 5-дневным перерывом). БАД. Реклама.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Маски для губ

ЕЖЕДНЕВНО смазывайте губы толстым слоем меда и держите эту маску 15-20 минут.

ХОРОШЕНЬКО перемешайте 1/2 чайн. ложки домашнего творога с 1 чайн. ложкой жирных сливок, после чего нанесите смесь на губы на 10-15 минут. Затем протрите губы ватным тампоном или салфеткой, смоченными в теплой воде, и смажьте их вазелином или гигиенической помадой.

СМЕШАЙТЕ 1 чайн. ложку творога с 1 чайн. ложкой морковного сока и нанесите смесь на губы на 10-15 минут.

НАТРИТЕ на терке одно яблоко, смешайте его с 1 чайн. ложкой сливочного масла и нанесите на губы на 10-15 минут, затем смойте.

СМЕШАЙТЕ 1 чайн. ложку сметаны с растительным маслом и соком лимона (по 3-4 капли). Держите на губах 20-30 минут.

Прикинь на себя — *Для тех, кому за...*

Почему редеет шевелюра?

У ПОЖИЛЫХ ЧАСТО ЛЕЗУТ ВОЛОСЫ. ЭТО ОБЪЯСНЯЕТСЯ ВОЗРАСТОМ: УГАСАЕТ ГОРМОНАЛЬНЫЙ ФОН И СНИЖАЕТСЯ АКТИВНОСТЬ ЩИТОВИДКИ.

Но очень часто на возрастные особенности накладываются другие причины — тяжелые хронические болезни и принимаемые для их лечения лекарства, аллергические реакции, погрешности в питании, использование фенов для укладки, тугое стягивание волос в пучок. Причина такого облысения может быть и в нарушении обмена веществ, в том числе дефиците в организме железа, анемии. А снижение функций щитовидной железы приводит к развитию гипотиреоза, что тоже сказывается на росте волос. И тогда в первую очередь надо заняться лечением основного заболевания.

Большинство пожилых людей страдают высоким артериальным давлением и вынуждены принимать препараты от гипертонии пожизненно. Со временем это плохо начинает сказываться на состоянии волос. Гипертонику сложно подобрать лекарство, которое ему подходит. Поэтому не каждый согласится на замену препарата. Что делать в этом случае?

Попробуйте испытанные народные средства.

* При очаговой алопеции полезно втирать в места облысения сок алоэ. Такое лечение проводите 2 месяца, сделайте на месяц перерыв и повторите.

* Каждые 10-15 дней используйте горчицу — это улучшит кровообращение кожи и, как следствие, рост волос. Растворите 1 ст. ложку сухой горчицы в 1 л воды и хорошенько промойте голову. Наденьте полиэтиленовую шапочку, через 20 минут прополощите чистой водой. При повышенном артериальном давлении эту процедуру проводить нельзя.

* Сделайте питательную маску из яичного желтка и подсолнечного масла. Разотрите желток с 1 ст. ложкой масла и вотрите в кожу головы. Через полчаса смойте теплой водой.

Любая маска для волос действует максимум 40 минут, поэтому спать всю ночь с завязанным компрессом бесполезно.

* Помогут и другие бабушкины рецепты — мытье головы простоквашей, кефиром, другими кисломолочными продуктами. К слову, все народные средства, о которых шла речь, подойдут людям любого возраста, а не только пожилым.

Голову надо мыть по мере необходимости: одному достаточно раз в 10 дней, другому — каждую неделю, а третьему — через день-два. Кто как привык. У пожилых людей волосы редко бывают жирными, больше склонны к сухости, поэтому в частом мытье особой нужды нет. Однако, если причиной облысения стал, допустим, себорейный дерматит, при котором волосы быстро становятся сальными, то их нужно мыть чаще. Ходить неделю с жирными сосульками — только усугублять заболевание. Кстати, при себорейном дерматите полезно мыть голову размоченным черным хлебом.

Некоторые пожилые люди привыкли к мылу, причем используют даже хозяйственное. Так вот, любое мыло содержит щелочь, даже детское, только в меньшей степени. Поэтому, если постоянно мыть голову мылом, волосы станут тусклыми и ломкими. Если уж привыкли к мылу, используйте дегтярное — оно особенно эффективно при себорее.

С. И. Венедиктова, врач-трихолог

Ёшкин кот!

«ДОЛОЙ ТОЩИЕ МАНЕКЕНЫ ИЗ ВИТРИН МАГАЗИНОВ! — ВОЗМУЩАЮТСЯ ЖИТЕЛИ ИТАЛИИ. — ТРЕБУЕМ УБРАТЬ ЭТОТ РАССАДНИК АНОРЕКСИИ!» СРАЗУ НЕСКОЛЬКО ВЛАДЕЛЬЦЕВ МАГАЗИНОВ, СРЕДИ КОТОРЫХ ИЗВЕСТНЫЙ ИТАЛЬЯНСКИЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НИЖНЕГО БЕЛЬЯ LA PERLA, БЫЛИ ВЫНУЖДЕНЫ ЗАМЕНИТЬ СТАНДАРТНЫЕ МАНЕКЕНЫ НА БОЛЕЕ «УПИТАННЫЕ».

Хлеб — на лицо

Сам себе косметолог

В хлебе много витаминов Е, B_2, минералов, жирных кислот, которые питают и восстанавливают клетки кожи.

* Чтобы подтянуть увядающую кожу, размочите в молоке кусочек белого хлеба, добавьте к нему взбитый белок, 1 чайн. ложку меда и 5 капель розового масла. Подержите на лице 20 минут и смойте.

* Для осветления пигментных пятен сделайте маску из черного хлеба, размоченного в коньяке. Добавьте к нему 1 ст. ложку сметаны и 1 чайн. ложку сока лимона. Держите 15 минут.

* Чтобы избавиться от угрей, размочите серый хлеб в капустном рассоле, добавьте в него по 1 чайн. ложке сока моркови, борной кислоты и нанесите на лицо на 25 минут.

* Смесь отрубного хлеба, 1 ст. ложки кефира, 1 ст. ложки настоя череды и кусочка дрожжей (5 г) помогает наладить работу сальных желез при жирной коже. Наносите ее на лицо на 15 минут.

* Декоративную косметику вечером с лица удобно снимать мякишем белого хлеба, смочив его растительным маслом.

По многочисленным просьбам

КОПРИНУС — радикальный и беспощадный способ одолеть зеленого змия

Эта история из серии «народное лечение алкоголизма» - правда. Ее герои — реально существующие люди. Называть их имена нет смысла, потому что примерить описанную ситуацию на себя с легкостью могут многие семьи в России и СНГ.

Ее муж сильно пил. Запои, бывало, длились по нескольку недель. За это время он спускал все деньги, а затем начинал выносить из дома вещи. Когда трезвел, сильно в этом раскаивался и некоторое время был образцовым отцом и мужем. Затем все начиналось снова. Она пробовала разные способы: кодирование, лечение в наркодиспансере, лечение биотоками. Все оказывало временный эффект. Через год-полтора он снова срывался в «штопор» и пил с еще большей силой.

Она уже всерьез подумывала о разводе, когда одна из коллег посоветовала ей попробовать лечение алкоголизма народными методами. Она ухватилась за эту последнюю спасительную соломинку. В библиотеке взяла различную литературу, описывающую народные рецепты лечения пьянства. Почти в каждой книге в качестве надежного и безопасного средства упоминался гриб – навозник белый, или, по-научному, копринус. Коллега посоветовала ей купить натуральный порошкообразный препарат копринуса. В такой форме навозник белый лучше сохраняет свои полезные природные свойства. Четко соблюдая дозировку – два-три грамма порошка в сутки через день, она стала добавлять копринус в пищу мужу.

Результат превзошел все ожидания. Ее муж перестал пить. «Завязали» с алкоголем и его друзья-собутыльники. Узнать, что произошло, она так толком и не смогла – муж предпочитал отмалчиваться. Однако помня об описываемых свойствах копринуса, она примерно догадывалась. Теперь это возымело ее меньше всего – она наслаждалась семейной жизнью с любимым мужем – трезвым и адекватным.

После продолжительного проведения **копринусовой терапии** у людей, страдающих алкоголизмом, неприятная реакция на алкоголь возникает и без приема гриба. Таким образом формируется стойкое отвращение к алкоголю. Предлагаемый нами препарат копринуса (порошкообразный) прошел строжайший радиологический и токсикологический лабораторный контроль и обладает сертификатом соответствия РФ. **Противопоказания:** не рекомендуется беременным и кормящим женщинам, а также людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. **Для проведения полного курса требуется, как правило, от 4 до 7 упаковок препарата.**

Стоимость одной упаковки 650 руб., для пенсионеров и инвалидов — 600 руб.
Заказать почтой не менее 4 упаковок можно по адресу: 614112, г. Пермь, а/я 9678 (ФИО указать полностью) или по тел. 8-965-571-66-77

Перед применением необходима консультация специалиста. ИП Романова Ирина Рафисовна ОГРН 304590731500034.
Сан. Заключение №26.ПЦ.01.916.П.000249.09.07. От 03.09.2007 г. СС №РОСС RU. АЯ99.Н04439 от 30.09.2013 г. РЕКЛАМА 0000

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Этот кривой лес находится в Польше. В нем растет около 400 хвойных деревьев с изогнутыми стволами. Их посадили где-то в 1939 году, но кто и зачем сделал их такими — неизвестно. Теперь лес стал местной достопримечательностью и туда водят экскурсии.

УПЫРЬ

Пришла как-то на массаж к своему другу, а в коридорчике перед его кабинетом сидит брутальный дедушка. Разговорились, он меня спрашивает:

— Деточка, а вы первый раз к Михаилу Виссарионовичу?

— Нет, не первый, только он Лаврентьевич, а не Виссарионович, — начинаю хихикать я.

— Боже мой! А я сижу, старый дурак, вспоминаю, как его по батюшке... Знаете, прошлый раз он так меня скрутил, что я всю дорогу то бабку покойную как наяву видел, то маршала Конева, то грудной отдел своего позвоночника. Еще думаю, надо же, какое у человека отчество подходящее, сразу видно — упырь.

— А сегодня зачем пришли, хотите еще и Жукова повидать? — смеюсь я.

— Так помог упырь-то! Я хоть разогнулся!

Алла Т., Воронеж

ЛАПША из историй болезни

При легком надавливании на грудь у больной округляются глаза.

Видимых причин для госпитализации нет, а вот невидимых — видимо-невидимо...

Больной жалуется на вздутие и метеоризм справа. При пальпации явственно прощупывается сосед справа Никодим Аркадьевич Пузырев.

Наметилась положительная динамика, больной начал заигрывать с подушкой.

Ест самостоятельно, аппетит хороший, с сестрами не делится. Родным предложено сократить передачи до 5-6 в день.

После посещения палаты уборщицей больной поскользнулся на мокром линолеуме, вывихнул руку, вправил бедро, рассек бровь, вспомнил свое имя и номер медицинского полиса.

Больной чувствует себя хорошо, но никак не хочет в этом признаваться.

Мыслишки

- Синоптики не ошибаются — они просто часто путают время и место.
- Даже люди с развитым чувством юмора не хотят смешную зарплату.
- В Москве настолько большие пробки, что, когда молоко везут в магазин, в накладной его сразу прописывают как кефир.
- 40 лет — это время, когда пора заканчивать начинать жизнь и начинать ее заканчивать.
- Лучше один раз согласиться и не сделать, чем сто раз отказом отвечать.

МУЖ НА ДИВАНЕ

— БОЖЕ МОЙ! ЭТО ЖЕ ПЕПЕЛЬНИЦА МОЕЙ МАМЫ! ТЫ ДУМАЕШЬ, ЧТО ДЕЛАЕШЬ, ИЛИ НЕТ?

Я пришел с работы, взял газету и лег на диван.

— Разлегся уже, — установила жена. — Вечно придет и завалится, как турецкий паша. Сколько можно?

Я сел.

— Ну вот, теперь будет сиднем сидеть, — неласково сказала она. — Илья Муромец... Хоть бы постоял когда, для интереса.

Я встал.

— У тебя что, столбняк? — спросила она после паузы. В ее голосе послышалась неуверенность.

— Нет, — ответил я. — Столбняка у меня нет.

— А в чем дело?

— Какое дело? — заинтересовался я.

— Да что с тобой сегодня? — Она обеспокоилась. — На работе что-нибудь?

— На работе ничего, — сказал я.

— А где? — быстро спросила жена.

— Нигде, — дружелюбно ответил я.

В ее глазах заблестели слезы.

— Ты что, не любишь меня больше?

— Люблю, — сказал я.

— А чего так тихо говоришь?

— Люблю! — сказал я как можно громче.

— Не смей орать на меня! — закричала она.

— Ладно, — сказал я.

Жена схватила меня за плечи и затрясла изо всех сил.

— Да сделай же ты что-нибудь!

— Что? — с готовностью спросил я.

Жена заплакала навзрыд.

— Ну хоть разбей что-нибудь! — сказала она сквозь слезы. — Только не стой так!

Я взял со стола хрустальную пепельницу и бросил на пол.

— Боже! — вскрикнула жена, и ее слезы мгновенно высохли. — Пепельницу моей мамы! Ты думаешь, что делаешь, или нет?

— Ты же просила, — сказал я.

— А если я попрошу, чтобы ты с балкона спрыгнул? — с яростью спросила она.

— Спрыгну, — сказал я.

— Ну так прыгай! — закричала она и выбежала из комнаты, хлопнув дверью.

Я залез на подоконник.

В этот момент снова вошла жена. Увидев меня, она схватилась за сердце.

— Господи! Ты что же выдумал, а? Грязными ногами на чистый подоконник! Слезай сейчас же и займись чем-нибудь наконец!

— А чем? — спросил я, слезая.

— Господи, — устало сказала жена, — да чем хочешь! Газету хоть почитай!

И она сунула мне в руки газету. Я слез с подоконника, лег на диван и развернул газетный лист.

Только мама носит нас всю жизнь: 9 месяцев в животе, 3 года на руках и всю жизнь в своем сердце.

АНЕКДОТЫ

Дождь. Грязь. Генерал едет в армию. По дороге видит застрявший грузовик своей части. Ну ладно, так и быть — надо помочь. Вылезли с шофером, стали толкать. Извозились в грязи, но грузовик вызволили. Генерал, вытирая пот и пожимая руку шоферу грузовика, говорит: «Тяжелый, однако». — «Да, — отвечает тот. — У меня там рота дембелей домой едет».

***

«Мы недавно в горы поднялись, решили шашлык пожарить, а вот костер развести не смогли». — «Наверное, высоко забрались, кислорода не хватало». — «Ты слышал, что умные люди говорят? Кислорода не хватало! А ты заладил — дрова нужны, дрова...»

Свершилось!

Двери кабины закрылись, Пушкарев раскинул руки в стороны и бросился вперед. И вдруг свет ярко вспыхнул...

Пушкарев не любил работать...

«Вот бы стать инвалидом, — думал он, возвращаясь поздним вечером после второй смены домой, — получал бы пенсию, потягивал пивко, бесплатно ездил на общественном транспорте...»

А еще Пушкарев любил женщин, а женщины его не очень... Поэтому Пушкарев мечтал стать насильником.

«Зажал бы ее в угол и...» — фантазировал Пушкарев, входя в лифт в подъезде своего дома. Свет в лифте не горел. Пушкарев чиркнул спичкой, отыскивая свою кнопку.

Дверь в подъезд грохнула, и кто-то, шурша юбками, влетел в лифт следом за Пушкаревым. Двери кабины закрылись, и она медленно поползла вверх. «Вот оно, свершилось!» — подумал Пушкарев и, раскинув руки в стороны, бросился вперед. Тут свет в лифте ярко вспыхнул. Перед Пушкаревым стояла чудовищно здоровенная тетка с двумя огромными авоськами в руках. От нее несло селедкой и чесноком. Пушкарев опешил, а тетка внимательно осматривала Пушкарева с головы до ног...

— Только попробуй не изнасилуй! — вдруг рявкнуло чудовище, и, швырнув сумки на пол, поднесло к носу Пушкарева два полупудовых кулака. Затем женщина со страшной силой надавила на кнопку «Стоп». Лифт жалобно пискнул и застрял между этажами.

Так в этот вечер сбылась мечта Пушкарева — он стал насильником. А на всю оставшуюся жизнь — инвалидом...

Антон Макуни

РАССКАЗИК

Маленький мальчик заходит в прачечную и говорит: «Я принес назад сорочки моего папы. Он сказал, что, если вы еще раз вернете сорочки с такими помятыми воротниками, он сам придет и разнесет всю вашу прачечную!» — «А ну-ка, девочки, посмотрите, какой у него размер воротника?» — «Тридцать шестой! Ха! Мальчик, скажи папе, пусть приходит!»

Держись крепче!

...ЭТО БЫЛ ЕДИНСТВЕННЫЙ ПРЕДМЕТ, ЗА КОТОРЫЙ ЖЕНЩИНА МОГЛА БЫ ДЕРЖАТЬСЯ В АВТОБУСЕ.

Ехал недавно в переполненном автобусе. Посредине стояла женщина, зажатая со всех сторон так, что ей не за что было держаться. Периодически автобус кренился, а женщина терпеливо, ни за кого не цепляясь, сносила эти повороты. Только с вожделением поглядывала куда-то вперед. На очередном повороте стало ясно, куда она смотрела — чуть поодаль торчала абсолютно лысая мужская голова. И это был единственный предмет, за который она могла бы держаться. И вот когда женщину в очередной раз понесло в сторону не по-детски, она выпалила:

— Мужчина, можно я за вашу голову схвачусь?

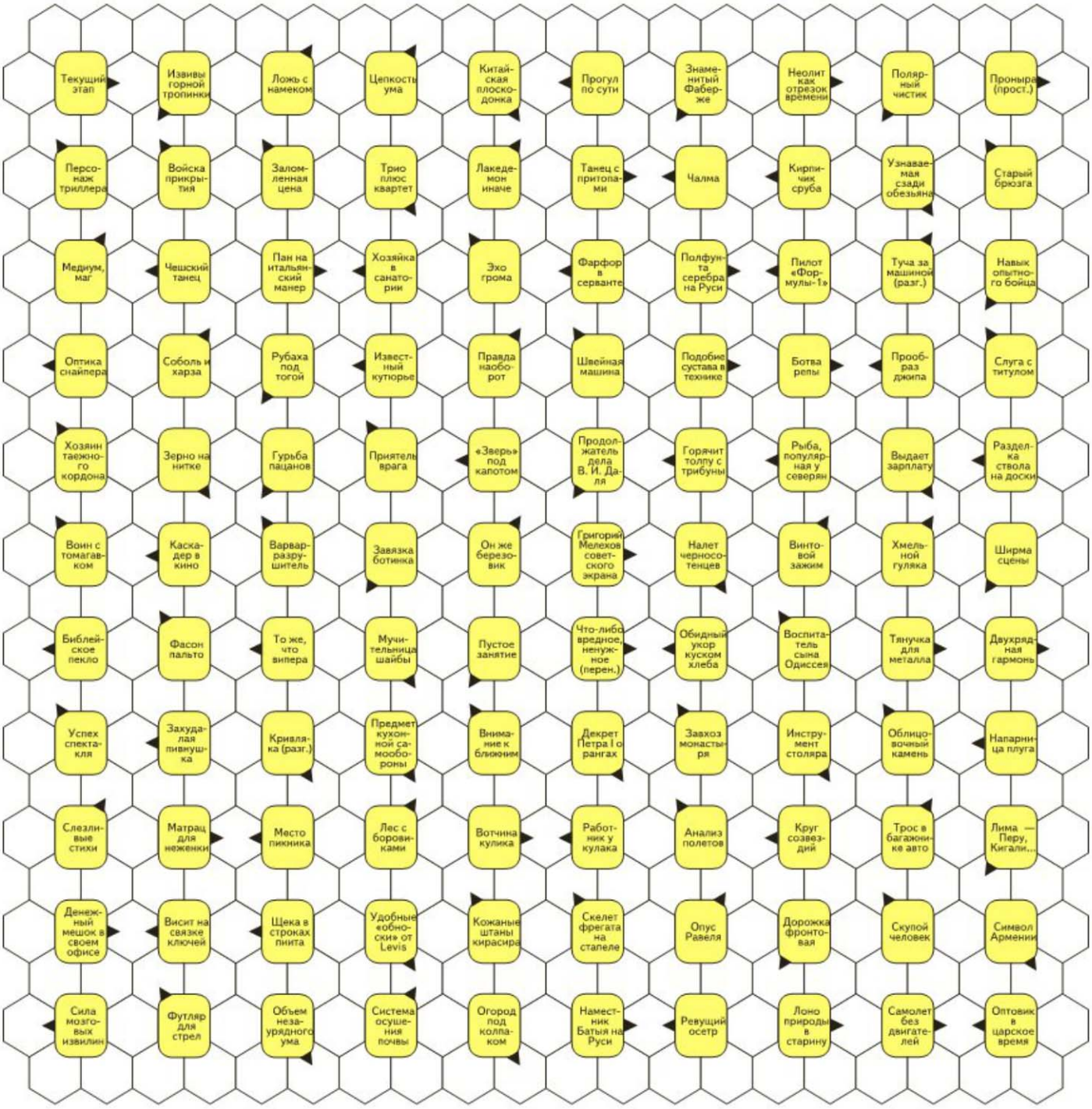
Мужчина оказался с чувством юмора:

— Пожалуйста, только не поскользнитесь.

Вадим С., Тверь

ОТВЕТЫ НА КЕЙВОРД СО СТР. 23

Момент. Змейка. Сказка. Сметка. Сампан. Неявка. Ювелир. Период. Ипатка. Ловкач. Монстр. Заслон. Запрос. Септет. Спарта. Трепак. Тюрбан. Бревно. Павиан. Ворчун. Спирит. Полька. Синьор. Сестра. Раскат. Сервиз. Гривна. Гонщик. Пылища. Выучка. Прицел. Куница. Туника. Карден. Кривда. «Зингер». Шарнир. Вершки. «Виллис». Вассал. Лесник. Бусина. Ватага. Недруг. Движок. Ожегов. Оратор. Треска. Кассир. Распил. Индеец. Дублер. Вандал. Шнурок. Обабок. Глебов. Погром. Клемма. Кутила. Кулиса. Геенна. Реглан. Гадюка. Клюшка. Забава. Плевел. Попрек. Ментор. Магнит. Хромка. Аншлаг. Шалман. Ломака. Скалка. Забота. Табель. Келарь. Долото. Габбро. Борона. Лирика. Перина. Поляна. Сосняк. Болото. Батрак. Разбор. Зодиак. Буксир. Руанда. Банкир. Брелок. Ланита. Джинсы. Лосины. Каркас. «Болеро». Рокада. Скаред. Арарат. Знание. Колчан. Палата. Дренаж. Парник. Баскак. Белуга. Натура. Планер. Прасол.



ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ – ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ

Трудно переоценить роль печени для здоровья нашего организма. Ведь она является естественным фильтром, который препятствует попаданию в кровь ядов и токсинов. Когда с возрастом здоровье ухудшается, нам порой даже не приходит в голову, что многие наши болезни связаны с состоянием печени, которая с годами работает хуже.

Опасные вещества проникают в кровь, ухудшая состояние сосудов, суставов, кожи… Следить за здоровьем печени необходимо, а помогут вам в этом специальные средства, например **ХОЛЕСЕНОЛ**.

ХОЛЕСЕНОЛ – полностью натуральное средство, дающее печени новую жизнь. Клетки печени восстанавливаются в разы быстрее, благодаря чему орган может долгие годы функционировать в режиме высокой активности.

НАТУРАЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ ХОЛЕСЕНОЛ СПОСОБСТВУЕТ ЗАЩИТЕ ПЕЧЕНИ И БЫСТРОМУ ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЕЕ КЛЕТОК

ХОЛЕСЕНОЛ помогает печени освобождаться от ядов и токсинов, подпитывая ее ценными веществами и способствуя восстановлению функций органа. Также он имеет мощное общенормализующее действие. **ХОЛЕСЕНОЛ** снижает уровень мочевины и холестерина в крови. Кроме того, он оказывает благотворное воздействие на работу желчного пузыря, с которым печень тесно связана. **ХОЛЕСЕНОЛ** устраняет риск застойных явлений, усиливает образование желчи и улучшает ее отток. Немаловажно, что он положительно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, благодаря чему отработанные вещества выводятся гораздо быстрее.

ХОЛЕСЕНОЛ рекомендуется применять курсом. Он выпускается в двух формах – капсулы и приятный на вкус сироп. Что предпочесть – решать Вам.

ХОЛЕСЕНОЛ – позаботьтесь о печени вовремя!

Спрашивайте в аптеках города!

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной). **www.riapanda.ru**

Бад. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. РЕКЛАМА

Гороскоп с 4 по 17 февраля

Добавьте чего-нибудь нового в старую жизнь

ОВЕН Контролируйте свои эмоции и не срывайтесь на близких. Если раньше это сходило вам с рук, то сейчас возможны серьезные размолвки — вплоть до полного разрыва отношений. Не выходите на улицу без шапки и перчаток. Переохлаждение головы приведет к головным болям или невралгии тройничного и лицевого нерва.

ТЕЛЕЦ Забот будет невпроворот. Впрочем, вы сейчас в отличной форме, да и судьба не собирается вставлять вам палки в колеса, так что постепенно решите все проблемы. Пусть вас не радует отсутствие аппетита. Это не лучший способ похудеть, а сигнал к тому, что с вами не все в порядке. Включите в свой ежедневный рацион овощи и фрукты зеленого цвета. И простите людей, нанесших вам обиды.

БЛИЗНЕЦЫ Наслаждайтесь жизнью, не ищите проблем там, где их нет. Вскоре судьба даст вам шанс — один, но зато очень хороший! Чтобы себя взбодрить, пропустите через мясорубку репчатый лук, свеклу, морковь и лимон с кожурой (без косточек) — всего поровну. Добавьте по 80 г подсолнечного или оливкового масла, меда и сахара. Размешайте и поставьте в холодильник. Съедайте по 2 ст. ложки утром натощак, пока не почувствуете прилив сил.

РАК Не растрачивайте силы. Отсеивайте ненужные контакты и держитесь подальше от скандальных людей. Чтобы не заболеть гриппом, пропустите через мясорубку 10 лимонов и 10 головок чеснока, добавьте 1 л меда, перемешайте и поставьте в холодильник. Каждое утро принимайте по 1 ст. ложке перед едой.

ЛЕВ Давно пора перестать быть на подтанцовке у своей судьбы. Уж в сердечных-то делах вы просто обязаны играть первую скрипку! Тем, кто легко поддается сглазу и людской зависти, рекомендуем носить в сумочке или в кармане «живое серебро» — обычный ртутный градусник. Он действует на нечистую силу сильнее, чем твердое серебро типа сережек, цепочек, колец или браслетов!

ДЕВА Вы слишком предсказуемы, и этим пользуются. Покапризничайте, что ли... А чтобы не заболеть, для укрепления иммунитета приготовьте настойку гвоздики: 5-6 гвоздичек залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте час и выпейте в течение дня в теплом виде. А можно время от времени жевать сухую гвоздику — это тоже помогает уничтожать вирусы, попавшие в носоглотку.

ВЕСЫ Хватит наслаждаться депрессией! Пора добавить в жизнь ярких красок. Звезды рекомендуют окунуться в мир маленьких радостей, встреч с друзьями и вечеринок. Сохранить здоровье, когда вокруг все чихают, непросто, но вполне возможно. Главное, не сидите без дела, и ни один вирус не пристанет. Зарядка на 5-7 минут — здоровье на весь день. Энергично приседайте, потягивайтесь, поворачивайте туловище, делайте наклоны.

СКОРПИОН Добавьте чего-нибудь нового в старую жизнь. Совсем капельку, совсем чуть-чуть. И обязательно начните с приятного. Чтобы не трескать вечером пирожки перед телевизором, не сидите дома, а пойдите куда-нибудь развеяться. А на обратном пути зайдите в магазин и купите вместо конфет яблоки. Вот и появится в старой жизни что-то новое. Надо только начать! Держите ноги сухими! Откажитесь от узких сапожек и ботинок — такая обувь нарушает кровоток в ступнях, что приводит к переохлаждению. Теплая обувь на толстой подошве — то, что надо!

СТРЕЛЕЦ Поддерживать хорошее настроение проще, чем кажется. Думайте только о хорошем. Кстати, пора позаботиться о здоровье своих зубов и десен. Хотя бы полощите рот настоем шалфея 3-4 раза в день. 1 ст. ложку сухой травы шалфея залейте 1 стаканом крутого кипятка, дайте настояться в термосе в течение часа, процедите и охладите. И пародонтоза удастся избежать.

КОЗЕРОГ Вы часто спорите — в этом нет ничего плохого. Но важно правильно конфликтовать и не доходить до крайностей. А также вовремя уступить, если видите, что разговор зашел в тупик. И старайтесь не срываться на близких. Для бодрости используйте отличное свойство морской соли оздоравливать организм. Просто рассыпьте ее и потопчитесь босыми ногами. Можете повторять такое лечение хоть каждый вечер — организм оценит ваше старание.

ВОДОЛЕЙ Даже если вам покажется, что все идет не по задуманному вами плану, не стоит что-либо менять. Скорее всего, вы потратите время впустую, ведь в результате все и так закончится благополучно. Неплохо бы помочь печени. Советуем купить в аптеке шрот — порошок из семян расторопши. 1 чайн. ложку порошка залейте водой после сытного обеда. А еще лучше пройти курс: 2 раза в день после еды хотя бы в течение двух недель.

РЫБЫ У вас появится ощущение, будто выпал шанс выйти в дамки. Но, к сожалению, это всего лишь иллюзия. Чтобы избежать разочарований, не тешьте себя напрасными надеждами, лучше спокойно занимайтесь повседневными делами. Следите за питанием, регулярно ешьте суп. Горячее и жидкое блюдо хорошо влияет на пищеварение. А клетчатка из овощей своевременно очищает организм. В результате ваш живот будет плоским, а отеки обойдут стороной.

В следующем номере читайте:

- ✓ **Упал на попу...** НАСКОЛЬКО ОПАСЕН УШИБ КОПЧИКА
- ✓ **В шейных позвонках непорядок** НЕВРАЛГИЯ ЗАТЫЛОЧНОГО НЕРВА.
- ✓ **Для диабетиков** КАМЕШЕК В БОТИНКЕ — БОЛЬШАЯ ПРОБЛЕМА.
- ✓ **Простудились?** ЛЕЧИМ ГОРЛО ПЕРЕКИСЬЮ ВОДОРОДА.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЁВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЁВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЁВА
Зам. главного редактора М. И. ДОРОФЕЕВА
Исполнительный редактор Д. А. КРИВЕНКО

Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ№77-11485 от 10.02.2000г. Свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65) Тираж 182642 экз. Заказ 85. Объем: 6 п. л. Дата выхода в свет 4.02.2015 г. Подписано в печать 3.02.2015 г. в 13.30. По графику в 14.00.
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Кроз-Пресс» (г. Алматы), ООО «АРПИ «Сибирь» (г. Новосибирск).
Общий тираж 226342 экз.
12+